

◎食材は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち よるび	こんだてめい	おもなはたらきとさいようめい ☆☆は加工品です					えいようか	
		おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうどいととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)			エネルギー Kcal	たんぱく しつ%
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614 22.1
	よしの に 吉野煮	とりにく こおりどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ	じやがいも でんぶん さとう		
	やさい 野菜のひじきあえ		☆しそひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			
	みかん				みかん			
2 火	ピピンバ	ぎゅうにく		ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし	ごはん さとう	ごま ごま油	601 24.6
	牛乳		牛乳					
	トック	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ	☆トック	ごま油	
3 水	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		603 28.6
	ごもく 五目うどん	あげかまぼこ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		
	きびなごあおさフライ			☆きびなごあおさ フライ			油	
	プロッコリーのごまあえ			プロッコリー		さとう	ごま	
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629 25.5
	とうふ 豆腐のみそ汁	とうふ うすあげ みそ	わかめ		はくさい			
	ほうれん草五目卵焼き	☆ほうれんそうごもくあつ やきたまご						
	浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし こんにゃく	さとう	油	
5 金	パークーハウスパン 牛乳		牛乳			パークーハウスパン		603 28.8
	ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じやがいも	油	
	ハンバーグのケチャップ煮	☆こくさんミートハンバー グ				さとう	デミグラスソース	
	ゆでキャベツ				キャベツ			
	スライスチーズ		チーズ					
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613 22.5
	うまい 煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じやがいも さとう	油	
	たかな 高菜の炒め物	ぶたにく		たかなづけ ほうれんそう		さとう	ごま油	
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659 24.2
	いんげん豆のスープ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ	しろいんげんまめ	油	
	バジルチキンフライ	☆バジルチキンフライ					油	
	ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま 油	
10 水	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		606 28.4
	クリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ グリンピース にんにく	スパゲッティ	油	
	ツナとほうれん草のソテー	☆ライトツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		油	
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 24.1
	つみれ汁	☆おやさいつみれ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油	
	りんご				りんご			
12 金	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		603 25.0
	だいす 大豆とウインナーのトマト煮	☆アラビキウインナー だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じやがいも さとう	油	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		油	
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637 25.4
	にこ 煮込みおでん	とりにく ぼうでん ちくわ		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
	しょうがに いわしの生姜煮	☆いわしのしょうがに						
	やさい 野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		

12月22日は冬至です。冬至とは、一年のうちで一番昼間が短くなる日のことです。
昔からこの日に、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという風習があります。これは、冬至に
かぼちゃを食べるとかぜをひかないといいう言い伝えがあるからです。

◎食材別に分けて記載しています。 ◎食材は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	よひ	こんだてめい	おもなはたらきとざいやうめい ☆は加工品です					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)			エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	
16	火	おやこどり 親子丼	とりにく たまご	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん	油	636	24.5
		ぎゅうにゅう 牛乳								
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	こんにゃく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
17	水	パインパン ギュウ 牛乳		牛乳			パインパン		613	22.2
		やさい 野菜スープ	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ	おむぎ	油		
		ジャーマンポテト	ペーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
		ボイルドウインナー	☆あらびきウインナー							
18	木	ふわふわ 冬野菜カレーライス	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	ごはん	油 カレールウ	602	19.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
19	金	しょう 小コッペパン ギュウ 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		614	26.3
		さら 皿うどん(いかなし)	ぶたにく はんぺん		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン さとう でんぶん	油		
		こざかな 小魚とアーモンドの炒り煮		☆にぼし			さとう	アーモンド		
		りんごシャム					☆りんごジャム			
22	月	ごはん ギュウ 牛乳		牛乳			ごはん		618	20.5
		かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	油		
		こまつな 小松菜の煮びたし	うすあげ	☆しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	油 ごま油		
23	火	ごはん ギュウ 牛乳		牛乳			ごはん		699	22.0
		すいもの 吸い物	はんぺん とうふ		ほうれんそう	はくさい				
		とり 鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ	油		
		キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ レモン	さとう			
		とうにゅう 豆乳プリンタルト					☆とうにゅうプリンタルト			
							栄養価 平均	621	24.3 15.6%	
							栄養価 基準	650	エネルギーの 13~20%	

みかんで
手軽にビタミンC補給！

1日に2~3個食べると
必要なビタミンC量をとれます。
皮をむくだけで簡単に食べること
ができるみかん。寒い季節が旬
なので、ビタミンCをとるためにも
すすんで食べましょう。