

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

日にち	曜日	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのし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
1	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		614	22.1
		<small>よしの に</small> 吉野煮	とりにく こおりどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	じゃがいも でんぶん さとう			
		<small>やさい</small> 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	ピビンバ	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
		<small>ぎゅうにゅう</small> 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	<small>しょう</small> 小コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		603	28.6
		<small>ごもく</small> 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		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		さとう	ごま		
4	木	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		629	25.5
		<small>とうふ</small> 豆腐 <small>しる</small> 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							
		<small>うらかみ</small> 浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし こんにやく	さとう	油		
5	金	パーカーハウスパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		603	28.8
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		613	22.5
		<small>に</small> うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		<small>たかな</small> <small>いた</small> <small>もの</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 パセリ	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	<small>しょう</small> 小コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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				
		<small>かみつしま</small> 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	<small>こめこ</small> 米粉パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			こめこパン		603	25.0
		<small>だいず</small> 大豆とウィンナーのトマト煮	☆アラビキウィンナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳			ごはん		637	25.4
		<small>に こ</small> 煮込みおでん	とりにく ぼうてん ちくわ		にんじん	だいこん こんにやく	さとう			
		いわしの生姜煮	☆いわしのしょうがに							
		<small>やさい</small> 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う言い伝えがあるからです。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、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	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる (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	たんぱく質 g
16	火	おやこどん 親子丼	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ ししいたけ	ごはん さとう でんぶん	油	636	24.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
17	水	パインパン ぎゅうにゅう 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	おおむぎ	油		
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
		ボイルドウィンナー	☆あらびきウィンナー							
18	木	ふゆ やさい 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 ぎゅうにゅう 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		
		こぎかな 小魚とアーモンドの炒り煮		☆にぼし			さとう	アーモンド		
		りんごジャム					☆りんごジャム			
22	月	ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		699	22.0
		す 吸い物	はんぺん とうふ		ほうれんそう	はくさい				
		とり からあ 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。  
皮をお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  
すすんで食べましょう。