

	月	火	水	木	金
献立	12月の平均栄養量	寒さに負けない生活習慣			1日
	エネルギー 小 666Kcal 中 826Kcal たんぱく質 小 27.6g 中 33.9g 脂 肪 小 25.3% (エネルギーに対して) 中 24.0%	冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。			2日
	今月の学校給食費の引き落としは、12月30日(金)になります。ご協力よろしくお願いします。				
	エネルギー たんぱく質				
献立	5日	6日	7日	8日	9日
	④高野豆腐の肉みそがらめ ②麦ごはん ③沢煮椀	④チーズポテト ⑤いちごジャム ②コッパン ③とり肉と豆のトマト煮	④春雨の酢の物 ⑤納豆 ②麦ごはん ③薩摩しゅんかん	④ホキのもみじ焼き ②アップルパン ③親子うどん	④チキンライスの具 ②麦ごはん ③コーンチャウダー
	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
献立	12日	13日	14日	15日	16日
	④小松菜とじゃこの炒め物 ②麦ごはん ③大豆の五目煮	④フルーツポンチ ②チーズパン ③焼きビーフン	④レバーのカレー南蛮 ⑤カリフラワーのレモンあえ ②麦ごはん ③うすくず汁	④ヒレカツ ⑤ゆでキャベツ ⑥マイティソース ②バーガーパン ③ミートボールとさつまいものカレークリーム煮	④いわしのしょうが煮 ⑤野菜のレモンあえ ②麦ごはん ③ぶた汁
	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
献立	19日	20日	21日	22日	23日
	④白菜サラダ ②ゆかりごはん ③親子煮	④ポパイソーテー ②バターパン ③ペンネアラビアータ	④さっぱりサラダ ②麦ごはん ③キーマカレー	④フライドチキン ⑤コーンとブロッコリーのソテー ⑥ケーキセレクト ②ミルクパン ③ポトフ	④小松菜のごまあえ ⑤しそ味ひじき ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮
	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質

12月22日は、「冬至」

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



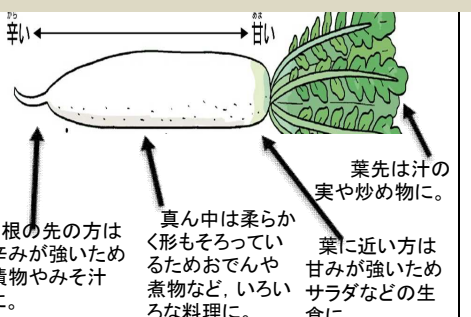
12月22日(木)セレクトケーキ栄養価

～ケーキの内容配合と栄養価～

	チョコケーキ	いちごケーキ	カップデザート
体を作る食品	豆乳・寒天	豆乳・ゼラチン	豆乳・大豆
体の調子を整える食品		洋なし・いちご	いちご
熱や力のもとになる食品	さとう・米粉 タピオカ粉 ココナッツミルク 乳不使用マーガリン 水あめ・ココア	さとう・米粉 タピオカ粉 乳不使用マーガリン ココナッツミルク	さとう・油 水あめ でんぷん
エネルギー	88 KCal	74 KCal	68 KCal
たんぱく質	0.8g	0.6g	0.2g

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

大根は、部位によって甘みや辛みなどが違うためそれぞれ使い分けましょう。



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金
献立	12月の平均栄養量	寒さに負けない生活習慣			1日
	エネルギー 小 666Kcal 中 826Kcal たんぱく質 小 27.6g 中 33.9g 脂 肪 小 25.3%	冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。			2日
	(エネルギーに対して) 中 24.0%				
	主につくるとなるもの				
	主に体の調子を整えるもの				
献立	5日	6日	7日	8日	9日
	④高野豆腐の肉みそがらめ	④チーズポテト	④春雨の酢の物	④ホキのもみじ焼き	④チキンライスの具
	②麦ごはん ③沢煮椀	②コッペパン ③とり肉と豆のトマト煮	②麦ごはん ③薩摩しゅんかん	②アップルパン ③親子うどん	②麦ごはん ③コーンチャウダー
	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの
	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの
	主に熱や力になるもの	主に熱や力になるもの	主に熱や力になるもの	主に熱や力になるもの	主に熱や力になるもの
献立	12日	13日	14日	15日	16日
	④小松菜とじゃこの炒め物	④フルーツポンチ	④レバーのカレー南蛮	④ヒレカツ	④いわしのしょうが煮
	②麦ごはん ③大豆の五目煮	②チーズパン ③焼きビーフン	②麦ごはん ③うすくず汁	②バーガーパン ③ミートボールとさつまいものカレークリーム煮	②麦ごはん ③ぶた汁
	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの
	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの
献立	19日	20日	21日	22日	23日
	④白菜サラダ	④ポパイソテー	④さっぱりサラダ	④フライドチキン	④小松菜のごまあえ
	②ゆかりごはん ③親子煮	②バターパン ③ペンネアラビアータ	②麦ごはん ③キーマカレー	②ミルクパン ③ポトフ	②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮
	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの	主につくるとなるもの
	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの	主に体の調子を整えるもの

12月22日は、「冬至」

冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

12月22日(木)セレクトケーキ栄養価			
～ケーキの内容配合と栄養価～			
	チョコケーキ	いちごケーキ	カップデザート
体を作る食品	豆乳・寒天	豆乳・ゼラチン	豆乳・大豆
体の調子を整える食品		洋なし・いちご	いちご
熱や力のもとになる食品	さとう・米粉 タピオカ粉 ココナッツミルク 乳不使用マーガリン 水あめ・ココア	さとう・米粉 タピオカ粉 乳不使用マーガリン ココナッツミルク	さとう・油 水あめ でんぷん
エネルギー	88 KCal	74 KCal	68 KCal
たんぱく質	0.8g	0.6g	0.2g

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

大根は、部位によって甘みや辛みなどが違うためそれぞれ使い分けましょう。

根の先の方は辛みが強いので漬物やみそ汁に。
真ん中は柔らかく形もそろっているためおでんや煮物など、いろいろな料理に。
葉に近い方は甘みが強いのでサラダなどの生食に。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。