

# 12月 献立表

※全てのメニューに牛乳がつきます



日 曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血や 肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温にな る		
3 月	クリームチーズ入りメンチ/ポテトフライ・トマトペンネサラダ	コートマトツナサラダ	みかん缶	海老ピラフ	0.9	0.8	8.1	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	847
4 火	イカフライのチリ玉/インゲン	麻婆豆腐/ほうれん草ツナコーンひじき和え	柚子カットゼリー	ごはん	2.1	1.8	6.7	卵:小麦:乳及乳製品:いか:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	874
5 水	チキンチーズカツ/春巻き	温野菜ハニーマスタードソース	チーズババロアシュークリーム	バターロールパン(2個)	1.5	0.3	7.1	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	706
6 木	ブリ照り煮/中華サラダ	揚げ出し野菜	フルーツカクテル	ごはん	2.2	2.4	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:大豆:りんご:桃:ごま	816
7 金	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	バターロールパン(2個)	1.6	0.7	5.7	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:大豆:りんご	649
10 月	豚肉と冬野菜のゆず風味炒め	チーズハムカツ/生野菜	大学芋	ごはん	1.0	2.2	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	867
17 月	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	フルーツカクテル	ドライカレー	1.6	0.8	4.3	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	720
18 火	白身フライ/チキン唐揚げ/ほうれん草ごま和え	秋野菜のキーマカレー炒め	わらびもち	ごはん 豚汁付	1.4	2.3	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	890
19 水	焼うどん	チキン唐揚げ/卵焼き/生野菜	みかん缶		2.1	0.6	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	816
20 木	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテトサラダ	パイン缶	ごはん (カレー付)	0.8	2.9	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	846
21 金	おろし豚カツ/千切りキャベツ	肉野菜炒め	ミニエクレア	ごはん	1.9	0.2	6.8	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ごま	874

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## しっかりとろう！冬の寒さに負けない栄養素

寒くなってくると、人間の体は低温に適応するよういろいろと変化しますが、十分な栄養をとっていない人は、より厳しく寒さを感じます。しっかりと食べて冬の寒さに負けないようにしましょう！

### エネルギー

冬になると、体は低い気温に対して、平常の体温を保とうと防衛します。特に新陳代謝を調節する甲状腺ホルモンの分泌が増えてきて、代謝が盛んになってくるのです。冬は一番寒いので、エネルギーが多く必要な時です。食事の量、質ともに気を配り**スタミナ**をつけましょう。

### 脂肪

冬こそ脂肪がたくさん必要な時です。脂肪は1gあたり9キロカロリーもあり、たんぱく質や糖質の2倍以上もあります。それに油ものは腹持ちがいいので、空腹感のために寒さを感じることも少なく、冬にはもってこいの栄養素です。油を使う**揚げ物**や炒め物食べて、寒さに対する抵抗力をつけましょう。

### たん白質

たん白質はあなたの体そのものです。筋肉も血液も髪の毛も。脂肪や糖質でいくらエネルギーをとっても、たん白質が充分でなければ、体力のない脂肪太りの体になるばかりです。**肉、魚、卵、大豆**などのたん白質を充分にとって体力をつけ

### ビタミン

ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪に対して抵抗力をつけてくれます。ほうれん草胡麻和えや**かぼちゃの煮物**など緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。それに食後、みかんを1、2個食べるとさらに効果的です。

## 加熱してたっぷりとれる 野菜を食べよう！

なかなかとれない野菜も加熱すれば、たっぷり食べられます。今の時期にとれる野菜はれんこんやごぼうなどで、越冬のためにじっくりと養分を貯蔵しています。この栄養たっぷりの野

### ●白菜

白菜は約95%が水分。主な栄養成分としてはビタミンC以外に鉄・マグネシウム・カリウムを含む。特に注目すべきはそのエネルギー量で、甘みの少ない分100gあたり14kcalと極めて低カロリー。

### ●にんじん

根にはカロテン(ビタミンA)がとて多く、ビタミンB、Cも含んでいる。葉も食用になる。

### ●大根

生の根には、ビタミンCや澱粉消化酵素のジアスターゼが多く、葉にはビタミンA、Cが多い。

### ●ごぼう

根には炭水化物のイヌリンが多く、カルシウムを含む。繊維質がとて多く、便秘に有効。

