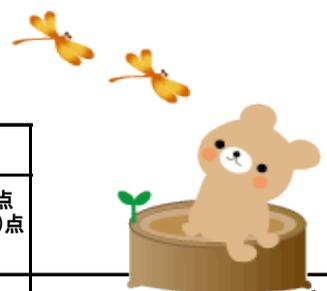


# 11月 献立表

※全てのメニューに牛乳がつかます



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		
2月	カルボナーラソースハンバーグ/ポテトフライ	ポテトと大豆ミートカレー和え	みかん缶	ごはん	3.1	1.4	6.8	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン	906
4水	ポークおろし焼肉/かぼちゃコロッケ	ピリ辛茄子/切干大根	みかん缶	ごはん	3.3	1.0	6.6	小麦:乳及び乳製品:豚肉:大豆:ごま	863
5木	ブリ照り煮/おくらのお浸し	肉じゃが	茄子と大豆ミートの甘酢そぼろ	ごはん	4.1	0.8	5.2	小麦:乳及び乳製品:鯖 豚肉:大豆:ごま	815
9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	チキンライス	2.7	0.7	7.6	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	884
10火	チキンチーズカツ/ブロッコリーとひじきのサラダ	蒸しシューマイ	カスタードプリン	ごはん	3.0	0.4	7.8	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	857
11水	厚切ハムカツ/ミートソーススパゲティ	コートマトチキンサラダ	シュークリーム	ごはん	3.0	0.2	8.0	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	918
12木	クリーミーコロッケ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ミニオムレツ		ごはん (ハヤシ付)	2.4	0.3	7.3	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:えびかに:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	801
13金	煮込みハンバーグ/茹でブロッコリー	白身フライ/生野菜/きんぴらごぼう	みかん缶	ごはん	2.6	0.6	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	835
16月	油淋鶏(ユウリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.3	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:桃:ごま	722
17火	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	821
18水	豚肉ピーマン炒め/揚げ餃子	ポテトサラダ	生チョコケーキ	ごはん	3.5	0.9	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	885
19木	明太子チキンカツ/生野菜	厚揚げと白菜のすき煮	黄桃	ごはん	3.2	0.4	5.8	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	732
20金	チキンおろしだれ/揚げ餃子	モロヘイヤとオクラのお浸し	レアクリーム杏仁	ごはん	4.6	0.4	5.6	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	886
24火	牛肉と茄子のさっぱり炒め/野菜コロッケ	チキンサラダ/ブロッコリー	黄桃	ごはん	3.0	0.8	6.4	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:鶏肉:大豆:桃	811
25水	カツカレー/生野菜	ブロッコリー/ミニオムレツ	わらびもち	ごはん (カレー付)	2.5	0.5	7.7	卵:小麦:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	868
26木	辛みそ野菜いため&白身フライ	ポテトサラダ/生野菜/ミニオムレツ	みかん缶	ごはん	2.7	0.9	7.7	卵:小麦:乳成分:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	904
27金	チキンカツトマトソース/春巻き	春雨と蒸し鶏のしそサラダ	シュークリーム	ごはん	3.2	0.2	8.8	卵:小麦:乳成分:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	929
30月	回鍋肉/焼売	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	765

アレルギー物質は食品衛生法に基づき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、鯖、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)

## 風予防のポイント!

寒い季節は風の季節でもあります。電車内や教室等の人の集まる場所はウイルスがいて当たり前。風邪から身を守るには皮膚や喉の粘膜を丈夫にすること、寒さとストレスへの対策をたてる必要があります。ご飯の特徴を知り、毎日の食事に上手に取り入れていきましょう!

### ～皮膚や粘膜を丈夫にする～ ビタミンA

- たまご ○小松菜 ○牛乳
- ほうれん草 ○チーズ ○パセリ
- 人参 ○ブロッコリー ○かぼちゃ
- トマト ○レバー ○にら



### ～寒さのストレスに～ ビタミンC

- 大根 ○小松菜 ○さつまいも
- もやし ○じゃが芋 ○キャベツ
- れんこん ○茄子 ○キウイ
- トマト ○みかん



### ～こころがけたい～

### 風邪予防の生活習慣

- ①1日3食とって栄養状態をよくする。
- ②睡眠時間6～7時間にとる。
- ③体を積極的に動かして、体力をつける。
- ④風邪予防に有効な栄養素である、たんぱく質、ビタミン類を摂る為に、野菜たっぷりのシチューや、カレー、鍋物、豚汁等の具だくさんメニュー、みかん、りんご等の季節の果物をとる。

