

12月 献立表



※全てのメニューに牛乳が付きま

日	曜	献立名				3群点数				
		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	アレルギー情報	エネルギー (kcal)
						1日に食べる目安=男子26点・女子24点 赤=8,5(8)点 緑=3点 黄色=14,5(13)点 ()は女子				
7	月	煮込みハンバーグ	白身フライ/黒豚 ベーコンのパンネサラダ	黄桃	ごはん	2.8	1.0	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃	969
8	火	豚生姜焼き	タラモサラダ/春巻 き	みかん缶	ごはん	3.7	0.6	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:エビ:カニ:アワビ:イカ:イクラ:鮭:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	901
9	水	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻 和え/ミニオムレ ツ	白玉ぜんざい	ごはん	3.4	0.2	6.0	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:エビ:カニ:アワビ:イカ:イクラ:鮭:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	813
10	木	麻辣チキン/焼売	ほうれん草とひじき の和え物/フライド ポテト	黄桃	ごはん	3.3	0.9	5.8	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	793
11	金	チキンカツ/生野菜	ポテトサラダ	みかん缶	ごはん (ハヤシ 付)	3.2	0.7	6.0	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	779
14	月	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
15	火	豚肉ピーマン炒め/野 菜コロッケ	ポテトサラダ	生チョコケーキ	ごはん	3.4	1.2	6.5	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:大豆:りんご:ごま	879
16	水	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
17	木	白身フライ/チキン唐 揚げ/ほうれん草ごま 和え	野菜のキーマカ レー炒め	わらびもち	ごはん 豚汁付	2.9	0.7	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	885
18	金	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
21	月	チーズメンチ/ストレ ートカットポテト	ブロッコリー/トマト パンネサラダ	みかん缶	ごはん (カレー付)	2.1	1.6	7.4	小麦:乳及び乳製品 牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご	893
22	火	油淋鶏(ユーリンチー)	揚げ餃子/ポテトサ ラダ	ミルクティーショ ートケーキ	ごはん	3.0	0.3	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:ごま	846
23	水	チキンチーズカツ/ス トレートカットポテト	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.6	1.4	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏 肉:大豆:りんご:桃	837

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、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。

たんぱく質

たんぱく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、たんぱく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**などのたんぱく質を充分にとって体力をつけよう。

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りえる 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

●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。

●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。

●にんじん

根にはカロチン(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。

