

12月 献立表



※全てのメニューに牛乳またわ野菜ジュースがつきます

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	スプーンの有無
		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			
						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					
1	水	和風おろしハンバーグ	フライドポテト/コーンサラダ	みかん缶	ごはん	2.8	1.1	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	889	
2	木	チキン唐揚げ/ミニオムレツ	さつま芋の甘露煮/マカロニサラダ/フライドポテト	野菜ジュース	ごはん(ハヤシ付)	1.8	1.2	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鯖:牛肉:豚肉 鶏肉:大豆:りんご	827	○
3	金	白身フライ/チキン唐揚げ	南瓜サラダ、きんぴらごぼう/玉子焼き	フルーツカクテル	ごはん	2.5	0.3	7.3	卵:小麦:乳及び乳製品 鶏肉:大豆:桃:ごま	818	
6	月	ミートソースチキン	ポテトサラダ/フライドポテト/ブロッコリー	パイン缶/野菜ジュース	ごはん	2.8	2.5	4.9	卵:小麦:オレンジ:牛肉 豚肉:鶏肉:大豆:りんご	826	
13	月	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ/フライドポテト	フルーチカクテル/野菜ジュース	ごはん	1.4	1.2	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:オレンジ:牛肉 豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	833	
14	火	辛みそ野菜いため&南瓜コロッケ	タラモサラダ/生野菜	中華ごま団子/野菜ジュース	ごはん	0.8	1.8	7.1	卵:小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:えび:かに:あわび:いか:いくら:オレンジ 鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	806	
15	水	アジフライ/チキン唐揚げ	ほうれん草ごま和え/卵焼き/サラダ	みかん缶	ごはん 豚汁付	3.9	0.6	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	827	
16	木	カツカレー	ブロッコリー/ミニオムレツ/サラダ	わらびもち	ごはん (カレー付)	2.5	0.5	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆	867	○
17	金	麻婆豆腐	揚げ餃子/焼売/南瓜含め煮/ブロッコリー	中華胡麻団子	ごはん	2.5	0.6	6.5	小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:豚肉:鶏肉:大豆 ゼラチン:ごま	811	○
20	月	豚生姜焼き/牛肉コロッケ	ポテトサラダ/ブロッコリー	パイン缶缶/今川焼/野菜ジュース	ごはん	2.0	2.1	8.3	卵:小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:オレンジ:牛肉 豚肉:大豆:りんご	961	
21	火	ソース焼きそば	チキン唐揚げ/フライドポテト	みかん缶/野菜ジュース	/	1.3	1.1	7.3	卵:小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:オレンジ:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	782	
22	水	コロッケカレー	ほうれん草ごま和え/ミニオムレツ/サラダ	黄桃	ごはん (カレー付)	1.9	0.8	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆 桃:ゼラチン:ごま	830	○
23	木	フライドチキン/ミニオムレツ	マカロニサラダ/春雨サラダ/フライドポテト	ミルクティーショートケーキ/野菜ジュース	ごはん	3.1	1.1	7.8	卵:小麦:小麦由来:乳成分 乳由来:オレンジ:鶏肉 大豆:りんご	870	

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、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)

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、充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、寒さに対しての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ることが

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菜で体を

●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。

