

令和5年度

## 12月 献立表

※全てのメニューに乳製品又は野菜ジュースがつかます



日	曜	献立名			主食	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	エネルギー (kcal)	アレルギー情報	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)								
1	金	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ フライドポテト	パイン 野菜ジュース	ごはん	24.3	22.3	132.0	2.3	840	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
11	月	真鱈フライ大葉巻き/鶏そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ 牛乳	ごはん (そぼろ丼)	25.4	32.7	119.4	2.1	896	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	○
12	火	グリルチキンの ガリバタ醤油	ポテトフライ ヒリ辛茄子	みかん 野菜ジュース	ごはん	31.5	15.9	112.6	2.2	740	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	
13	水	さば味噌煮 野菜コロッケ	きんぴら ほうれん草ゴマ和え	わらび餅 牛乳	ごはん (ふりかけ)	26.5	37.7	126.0	2.3	974	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
14	木	回鍋肉	春巻き シューマイ シャキシャキポテト	フルーツミックス 牛乳	ごはん	25.3	41.1	112.3	1.7	942	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
15	金	キャベツメンチ	パンブキンサラダ ブロッコリー 茄子ナムル	黄桃 野菜ジュース	ごはん	17.2	33.5	126.8	2.4	897	卵・小麦・乳成分・オレンジ・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
18	月	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	25.2	23.7	131.7	3.4	855	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
19	火	麻婆豆腐	揚げ餃子/いももち/ ブロッコリー ヘルシーサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	24.6	35.5	133.0	2.7	967	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・セラチン・ごま	
20	水	白身フライ 黒胡椒野菜炒め	ポテトサラダ ホウレン草胡麻和え	黄桃 野菜ジュース	ごはん	18.3	32.2	117.1	1.7	852	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
21	木	グリルチキンの 照焼きソース	ポテトフライ ブロッコリー ヒリ辛茄子	ショコラケーキ 牛乳	ごはん	32.6	25.1	118.0	202	847	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・セラチン・りんご・ごま・魚介類	

### しっかりとって！冬の寒さに負けない栄養素

今年も昨年に続きウイルス対策が重要ですね。そして寒さ、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。しっかりと栄養をとって冬の寒さに負けない体を作りましょう。

#### 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**を食べて、寒さに対しての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りて体力をつけることが必要です。

#### 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、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温め、寒さにそなえましょう！

#### ●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



#### ●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。



#### ●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。



#### ●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。

