

いよいよ<sup>さむ</sup>寒さも本格的<sup>ほんかくてき</sup>になってきました。体温<sup>たいおん</sup>が低下<sup>ていか</sup>し抵抗<sup>ていこうりよく</sup>力が弱<sup>よわ</sup>まると風邪<sup>かぜ</sup>をひきやすくなり  
ます。日頃<sup>ひごろ</sup>から規則<sup>きそく</sup>正しい<sup>ただし</sup>生活を心<sup>せい</sup>がけ、寒い冬<sup>ふゆ</sup>を乗り切<sup>の</sup>りましょう。

| 日  | 曜 | 献立名           |         |   | 使用材料名   |   |   | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|----|---|---------------|---------|---|---|---|---|---------------|-----------|---------|---------|
|    |   | 主食            | 飲み物     | おかず   | 血や肉になるもの  | 熱や力になるもの  | 体の調子を整えるもの  |               |           |         |         |
| 1  | 月 | ごはん           | 牛乳      | さばのしょうがにごまゆかりあえ<br>かきたまみそしる                                   | ぎゅうにゅう さば とうふ<br>たまご みそ                             | こめ さとう ごま   | だいこん しょうが にんじん<br>キャベツ もやし こまつな あかしそ<br>たまねぎ えのきたけ ながねぎ   | 602           | 28.7      | 19.0    | 2.0     |
| 2  | 火 | ごはん           | 牛乳      | あつあげとキャベツのごまみそいため<br>あおのりローストポテト<br>トックスープ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ みそ あおのり<br>なると                  | こめ こめあぶら<br>でんぱん ごま<br>じゃがいも トック<br>ごまあぶら               | しょうが キャベツ にんじん しめじ<br>メンマ はくさい もやし ながねぎ                   | 600           | 22.2      | 17.2    | 2.0     |
| 3  | 水 | ソフトめん         | 牛乳      | ビーンズミートソース<br>くきわかめのかみかみサラダ                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいち くきわかめ                            | ソフトめん こめあぶら<br>こめこのハヤシルウ<br>さとう こめこ                     | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん エリンギ トマト キャベツ<br>こんにゃく             | 669           | 29.2      | 17.6    | 1.7     |
| 4  | 木 | ごはん           | 牛乳      | ちくわのおこのみやき<br>ひじきサラダ<br>ツナじゃが                                 | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおのり かつおぶし<br>ひじき あおだいち ツナ<br>あつあげ    | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう ごまあぶら<br>こめあぶら じゃがいも            | もやし コーン にんじん たまねぎ<br>にんにく こんにゃく さやいんげん                    | 645           | 25.1      | 21.4    | 1.8     |
| 5  | 金 | ごはん           | 牛乳      | タラのみそマヨやき<br>いそあえ<br>おでん                                      | ぎゅうにゅう たら みそ<br>のり あつあげ ちくわ<br>とりにく ぶたにく だいち<br>こんぶ | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめこ さといも<br>でんぱん みずあめ               | にんじん もやし ほうれんそう<br>だいこん こんにゃく たまねぎ                        | 602           | 27.8      | 17.1    | 1.9     |
| 8  | 月 | ごはん           | 牛乳      | やきぎょうざ<br>はるさめサラダ<br>マーボーどうふ                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく だいち とうふ<br>みそ                   | こめ でんぱん<br>こむぎこ だいちあぶら<br>はるさめ さとう<br>ごまあぶら こめあぶら       | キャベツ たまねぎ にら しょうが<br>ほうれんそう にんじん にんにく<br>ほししいたけ ながねぎ      | 617           | 23.1      | 18.3    | 1.7     |
| 9  | 火 | わかめごはん        | 牛乳      | あつあげのピザやき<br>きりぼしだいこんのりマヨあえ<br>いわしのつみれいりしおこうじスープ              | わかめ ぎゅうにゅう<br>あつあげ<br>とうにゅうチーズ ツナ<br>のり いわし たら      | こめ こめあぶら さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でんぱん じゃがいも                | にんにく たまねぎ<br>きりぼしだいこん にんじん<br>キャベツ しょうが ごぼう<br>ながねぎ       | 628           | 23.5      | 20.7    | 2.2     |
| 10 | 水 | ゆでちゅうかめん      | 牛乳      | ごもくあなかけラーメン<br>さつまいものだいちのかりんとあげ<br>ごまわかめあえ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいち わかめ                              | ちゅうかめん こめあぶら<br>でんぱん ごまあぶら<br>さつまいも くらざとう<br>ごま         | しょうが にんにく メンマ にんじん<br>たまねぎ はくさい ほししいたけ<br>ながねぎ もやし ほうれんそう | 647           | 26.4      | 17.2    | 1.9     |
| 11 | 木 | ごはん           | 牛乳      | てづくりチーズいりたまごやき<br>しらたきのつつるいため<br>ごまみそしる                       | ぎゅうにゅう たまご<br>とうにゅうチーズ ひじき<br>ツナ あつあげ みそ            | こめ こめあぶら さとう<br>でんぱん じゃがいも<br>ねりごま ごま                   | たまねぎ にんじん キャベツ<br>しらたき ビーマン だいこん<br>えのきたけ ながねぎ            | 622           | 23.5      | 21.9    | 2.0     |
| 12 | 金 | ごはん           | 牛乳      | 【ふるさとこんだて】<br>めぎすのこめこあげやくみソースがけ<br>だいこんのきんぴら<br>さといもとんじる      | ぎゅうにゅう めぎす<br>さつまあげ ぶたにく<br>あつあげ みそ だいち             | こめ こめこ こめあぶら<br>さとう さといも                                | ながねぎ だいこん にんじん<br>こんにゃく さやいんげん たまねぎ<br>はくさい               | 607           | 27.2      | 18.8    | 1.9     |
| 15 | 月 | ごはん           | 牛乳      | コロコロまめのぶたキムチいため<br>チーズポテト<br>もずくスープ                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいち みそ<br>とうにゅうチーズ とうふ<br>もずく        | こめ こめあぶら さとう<br>でんぱん じゃがいも<br>ごまあぶら                     | しょうが にんにく たまねぎ<br>キムチ にら にんじん はくさい<br>ながねぎ                | 588           | 23.2      | 17.7    | 1.8     |
| 16 | 火 | ごはん           | 牛乳      | あつやきたまご<br>はくさいのわふうサラダ<br>さといものそばろに                           | ぎゅうにゅう たまご<br>こんぶ かつおぶし<br>ぶたにく あつあげ                | こめ さとう こめあぶら<br>さといも でんぱん                               | にんじん はくさい ほうれんそう<br>たまねぎ だいこん こんにゃく<br>さやいんげん             | 606           | 24.6      | 17.8    | 1.9     |
| 17 | 水 | ごはん           | はっこうにゅう | さめのからあげごまケチャップソースがけ<br>わかめのさっぱりあえ<br>ぐだくさんみそしる                | はっこうにゅう さめ<br>わかめ あぶらあげ みそ<br>だいち                   | こめ さとう こめこ<br>でんぱん こめあぶら<br>ごま じゃがいも                    | しょうが キャベツ にんじん コーン<br>きりぼしだいこん しめじ ながねぎ                   | 644           | 25.0      | 17.5    | 1.9     |
| 18 | 木 | むぎごはん         | 牛乳      | 【しょくいくのひこんだて・とうじ】<br>とうじのかぼちゃカレー<br>ゆずドレッシングサラダ<br>ヨーグルト      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいち ハム ヨーグルト                         | こめ おおむぎ<br>こめあぶら カレールウ<br>こめこ さとう                       | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん れんこん だいこん<br>かぼちゃ キャベツ コーン ゆず      | 687           | 24.7      | 19.4    | 1.7     |
| 19 | 金 | こくとう<br>コッパパン | 牛乳      | 【げんえんのひこんだて】<br>チリコンカン<br>フレンチこめこマカロニサラダ<br>はくさいのとうにゅうクリームスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいち ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>とうにゅう        | コッパパン くらざとう<br>こめあぶら<br>こめこマカロニ<br>じゃがいも こめこ            | たまねぎ にんじん トマト キャベツ<br>ほうれんそう はくさい しめじ<br>ブロッコリー           | 605           | 27.2      | 20.4    | 2.3     |
| 22 | 月 | キャロット<br>ライス  | 牛乳      | とりにくのコーンフ레이크やき<br>もみのきサラダ<br>コンソメこめこマカロニスープ                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ かまぼこ<br>ポークウィンナー                  | こめ おおむぎ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフ레이크 こめあぶら<br>じゃがいも こめこマカロニ | にんじん にんにく ブロッコリー<br>キャベツ たまねぎ しめじ パセリ                     | 596           | 25.9      | 17.3    | 1.5     |

一食平均エネルギー:623 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:18.7 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月の献立から「鶏肉のコーンフ레이크焼き」【作り方】

【材料 4人分】  
・鶏もも皮なし肉 4枚  
・にんにく 少々  
・マヨネーズ 大さじ2  
・塩、こしょう 少々  
・コーンフ레이크 大さじ2

①にんにくはおろす。  
②コーンフ레이크は少し砕いておく。  
③鶏もも皮なし肉に①とマヨネーズ、塩こしょうで下味をつける。  
④天板にクッキングシートを敷き、そこに③を並べる。  
⑤上から②をかけ、少し手で押し付けてなじませる。  
⑥オーブンで焼く。

上にのせるのは、パン粉  
で代用できます