

いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下し抵抗力が弱まると風邪をひきやすくなります。
日頃から規則正しい生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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 1	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 おかか和え わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ジャガイモ	長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	797	31.9	23.5	2.5
2月 2	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	厚揚げとキャベツのごま味噌炒め 青のりローストポテト 米粉ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なると	米 米油 でんぶん ごま ジャガイモ 米粉ワンタン ごま油	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ 白菜 もやし 長ねぎ	743	26.1	19.0	2.3
3月 3	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	ちくわのお好み焼き ひじきサラダ ツナじゃが	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 ひじき 青大豆 ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 米油 ジャガイモ	もやし コーン にんじん 玉ねぎ ににく こんにゃく さやいんげん	835	32.0	25.0	2.5
4月 4	ソフト麺 ごはん	牛乳 牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのかみかみサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 米粉ハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	853	35.4	19.8	2.1
5月 5	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	タラのみぞマヨ焼き 磯和え おでん	牛乳 たら みそ のり 厚揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 さといも でんぶん 水あめ	にんじん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく 玉ねぎ	747	34.0	18.7	2.3
8月 8	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マー婆ー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 ラード 砂糖 とうもろこしでん粉 小麦粉 大豆油 春雨 ごま油 米油 でんぶん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 にんじん ににく 干しいたけ 長ねぎ	785	28.0	21.4	2.1
9月 9	わかめごはん わかめごはん	牛乳 牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根のりマヨ和え いわしのつみれ入り塩こうじスープ	わかめ 牛乳 厚揚げ 豆乳チーズ ツナ のり いわし たら	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ なたね油 でんぶん ジャガイモ	ににく 玉ねぎ 切干大根 にんじん キャベツ しょうが ごぼう 長ねぎ	804	30.0	25.1	2.7
10月 10	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	手作り豆乳チーズ入り卵焼き しらたきのつるつる炒め ごまみそ汁	牛乳 卵 豆乳チーズ ひじき ツナ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ ねりごま ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 えのきたけ 長ねぎ	779	27.8	25.4	2.3
11月 11	ゆで中華麺 木	牛乳 牛乳	うずら卵入り五目あんかけラーメン さつま芋と大豆のかりんと揚げ ごまわかめあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	中華麺 米油 でんぶん ごま油 ジャガイモ 黒砂糖 ごま	しょうが ににく メンマ にんじん 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	823	32.9	22.1	2.5
12月 12	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ薬味ソースがけ 大根のきんぴら 里芋豚汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 さといも	長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 白菜	765	33.9	21.4	2.4
15月 15	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 豆乳チーズポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳チーズ 厚揚げ もずく	米 米油 砂糖 でんぶん ジャガイモ ごま油	しょうが ににく 玉ねぎ キムチ にら にんじん 白菜 長ねぎ	749	29.1	21.3	2.1
16月 16	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	厚焼きたまご 白菜の和風サラダ 里芋のそぼろ煮	牛乳 卵 かつお節 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 でんぶん 大豆油 米油 さといも	にんじん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 大根 こんにゃく さやいんげん	778	29.0	22.6	2.4
17月 17	黒糖コッペパン 水	牛乳 牛乳	【減塩の日献立】 チリコンカン フレンチ米粉マカロニサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉マカロニ ジャガイモ 米粉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 白菜 しめじ ブロッコリー	782	33.2	24.3	3.0
18月 18	ごはん ごはん	牛乳 牛乳	さばの生姜煮 ゆかりあえ かきたまみそ汁	牛乳 さば 豆腐 卵 みそ	米 砂糖	大根 しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	744	34.3	20.9	2.5
19月 19	ごはん ごはん	発酵乳 発酵乳	さめのからあげ ごまケチャップソースがけ わかめのさっぱりあえ 具だくさんみそ汁	発酵乳 さめ わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米粉 でんぶん 米油 ごま ジャガイモ	しょうが キャベツ にんじん コーン 切干大根 しめじ 長ねぎ	768	28.6	17.6	2.4
22月 22	麦ごはん ごはん	牛乳 牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至のかぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	米 大麦 米油 米粉カレールウ 米粉 砂糖	しょうが ににく 玉ねぎ にんじん れんこん 大根 かぼちゃ キャベツ コーン ゆず果汁	764	26.2	20.5	1.5
23月 23	キャロットライス 火	牛乳 牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ コンソメ米粉マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ ポークquinone	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 ジャガイモ 米粉マカロニ	にんじん ににく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ	762	33.2	20.4	1.8

一食平均エネルギー: 781 Kcal

たんぱく質: 30.9 g

脂質: 21.7 g

食塩: 2.3 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。

★太字の野菜は、中郷産です ジャガイモ・大根・さつまいも

寒くなり、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。またノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。
それらの予防のために、簡単にできてとても効果が高い方法は『石けんを使った丁寧な手洗い』です。
食事の前はまちろん、帰宅後、トイレの後は忘れずに石けんで手を洗いましょう。