

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	たん白質 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	ごはん	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 でんぷん 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	火	ごはん	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 米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと	米 米油 でんぷん ごま ジャガイモ 米粉ワントン 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	水	ごはん	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 にんにく こんにゃく さやいんげ ん	835	32.0	25.0	2.5
4	木	ソフト麺	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	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨ焼き 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 でんぷん 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	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	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 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ 長ねぎ	785	28.0	21.4	2.1
9	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根ののりマヨ和え 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 でんぷん ジャガイモ	にんにく 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	水	ごはん	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 でんぷん 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	木	ゆで中華麺	牛乳	うずら卵入り五目あかけラーメン さつま芋と大豆のかりと揚げ 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 でんぷん ごま油 さつまいも 黒砂糖 ごま	しょうが にんにく 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	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ薬味ソースがけ 大根のさんぴら 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	ごはん	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 でんぷん ジャガイモ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ なら にんじん 白菜 長ねぎ	749	29.1	21.3	2.1
16	火	ごはん	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 でんぷん 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	水	黒糖 コッパパン	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	コッパパン 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	木	ごはん	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	金	ごはん	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 でんぷん 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	麦ごはん	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 にんにく 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	火	キャロット ライス	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 ポークウィンナー	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 にんにく 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。  
食事の前はもちろん、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。