

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース かつおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし だいこん 長ねぎ こんにゃく	730	28.0
4	月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 磯香サラダ 大根のみそ汁	牛乳 鯖 かまぼこ のり 厚揚げ わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 里芋	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	724	31.2
5	火	ソフトめん	牛乳	かき玉きのこ汁 和風サラダ お米のタルト	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	ソフト麺 片栗粉 油 お米のタルト	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ たけのこ 絹さや キャベツ もやし コーン	842	31.2
6	水	セルフのチキン ハーガー (丸パン)	牛乳	鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	パン 砂糖 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	738	34.2
7	木	ごはん	牛乳	白菜のうま煮どんぶり こんにん snack	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい 小松菜 こんにゃく きくらげ れんこん ごぼう	790	24.7
8	金	ごはん	牛乳	鯖の薬味ソース 無限白菜 マーボー大根	牛乳 鯖 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん だいこん たら しいたけ	767	32.7
11	月	ごはん	牛乳	ミートボールカレー ひじきのマリネ	牛乳 鶏団子 大豆 ひじき ツナ	米 ジャがいも 油 カレールウ	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	795	23.5
12	火	中華めん	牛乳	【味めぐり ～関東地方～】 サンマーメン ミニ肉まん 大根わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	中華めん ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし はくさい 小松菜 だいこん きゅうり	792	31.1
13	水	黒糖 コッペパン	牛乳	れんこんのごまマヨサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト	パン 黒糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま ジャがいも 油	れんこん キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ トマト	904	35.8
14	木	ごはん	牛乳	里芋コロッケ たくあんと昆布の刻みあえ なめこ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 厚揚げ わかめ 味噌 大豆	米 ジャがいも さといも 砂糖 パン粉 油 ごま	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん にんじん はくさい なめこ 長ねぎ	746	22.4
15	金	ごはん	牛乳	鮭のマスタード焼き 春雨と小松菜のあえもの かき玉カレースープ	牛乳 鮭 味噌 豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 油 片栗粉	もやし 小松菜 にんじん かぼちゃ えのきたけ 長ねぎ	750	33.2
18	月	ごはん	牛乳	たまご焼き チャプチェ 豆腐のキムチスープ	牛乳 たまごやき 豚肉 豆腐 味噌	米 春雨 油 ごま油 ジャがいも	にんじん もやし ピーマン 長ねぎ にんにく こんにゃく だいこん 小松菜 白菜キムチ	738	27.7
19	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩麴みそ焼き じゃこサラダ 柿崎野菜のけんちん汁	牛乳 鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 厚揚げ	米 油 砂糖 さといも ごま油	ほうれん草 もやし コーン かぶ にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ こんにゃく	708	33.3
20	水	ごはん	牛乳	寒鱈のごまケチャップソース コーン入りおひたし ジャがいものみそ汁	牛乳 さわら 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ジャがいも	キャベツ 小松菜 にんじん コーン 玉ねぎ しめじ	791	31.3
21	木	イェローライス	牛乳	ドリア風豆乳クリームソース もみの木サラダ 三色デザート	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ	米 油 白いんげん 米粉 アーモンド デザート	玉ねぎ にんじん はくさい エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	780	25.4
22	金	ごはん	牛乳	【冬至】 ごまつくね焼き ゆずドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 油揚げ 大豆	米 砂糖 パン ごま 油	えのきたけ たまねぎ しょうが かぶ キャベツ きゅうり ゆず かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ	795	34.7

一食平均エネルギー：774 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：20.8 g

食塩：2.6 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

## 食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 12月は関東！

12月の味めぐりは、関東地方の神奈川県料理をいただきます。サンマーメンは、もやしや白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた横浜発祥の料理です。漢字で生馬麴と書き、新鮮な真材を上にするという意味があります。とろみがあり冷めにくく寒い時期にもおすすめです。ラーメンに合わせる献立は肉まんです。横浜の観光名所のひとつに横浜中華街があります。サンマーメンと肉まん、異国情緒を感じながらいただきます。

## 今月の地場産

- ・ さつまいも
- ・ はくさい
- ・ にんじん だいこん
- ・ ながねぎ

旬の食材をおいしくいただきます！