



ぎゅうにゅうはあかたべもの  
パン・ごはんはきいろたべもの

今月の井上さんの野菜ははくさい、キャベツです！おいしくいただきます！

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろたべもの)	
2	月	ごはん	○	きつねうどん いためなます ぶりかけ(のり)	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのき あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにゃく	うどん さとう さとう あぶら ごまあぶら のりぶりかけ	
3	火	パン	○	煮込みハンバーグ こぶきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
4	水	ごはん	○	そばうどん ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく あおねぎ	さとう あぶら	
5	木	パン	○	ビーフシチュー こんさいサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう れんこん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
「はなやさい」とはカリフラワーのべつめいです。ブロッコリーは「みどりはなやさい」といわれます。								
6	金	ごはん	○	さけのからあげ やさいのレモンふうみ けんちんじる	さけ あつあげ	こまつな キャベツ レモン(かじゅう) こんにゃく にんじん だいこん しめじ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう さといも でんぷん ごまあぶら	
9	月	ごはん	○	だいこんしらすごはん とふのこのにももの みそしる	ちりめんじゃこ とふのこ みそ	だいこん にんじん はくさい にんじん こまつな たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	
とふのこにもものは、こうやとうふのこな「とふのこ」をつかったわかやま(いとちほう)のきょうどりょうりです。								
10	火	パン	○	トマトポトフ はなやさいサラダ	ウィンナー とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん セロリー ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	
11	水	ごはん	○	かつおのやさいあんかけ ほうれんそうのおひたし みそしる	かつお あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ レモン(かじゅう) ほうれんそう しめじ だいこん にんじん	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	
12	木	こめ 米粉 パン	○	はっぼうさい あげシュウマイ	ぶたにく いか シュウマイ	もやし はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ つちしょうが	あぶら でんぷん あぶら	
13	金	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん うすらたまご ちくわ あつあげ きりこんぶ わかめ	だいこん こんにゃく キャベツ にんじん	じゃがいも さとう さとう	
〈ちさんちしょうのひのこんだて〉だいこん、キャベツは「わかやましないさん」です。								
16	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ポンスあえ すましじる	ちくわ あおのり とりにく とうふ	はくさい しゅんぎく にんじん えのきだけ しめじ みずな たまねぎ	こむぎこ あぶら	
17	火	パン	○	キムチラーメン フライビーンズ	ぶたにく だいす	にんにく つちしょうが はくさいキムチ にんじん なら もやし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぷん あぶら さとう	
キムチにはいっている「とうがらし」にふくまれるカプサイシンというせいぶんは、からだをあたためるはたらきがあります。								
18	水	ごはん	○	マーボーとうふ ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ もやし ほうれんそう	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	
19	木	パン	○	スパイシーチキン ポイルキャベツ クリスマスポターージュ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく つちしょうが キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら ショコラケーキ	
〈クリスマスのこんだて〉クリスマスポターージュはあか(にんじん) みどり(ブロッコリー)、クリスマスカラーのスープです。								
20	金	ごはん	○	しろみさかなのごまふうみ だいこんのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	しろみさかな みそ	だいこん ゆず(かじゅう) かぼちゃ たまねぎ しめじ えのきだけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
〈とうじのこんだて〉とうじは1ねんでいちばんひるまのみじかいひです。かぼちゃをたべたりゆずゆにはいたりします。								
23	月	ごはん	○	カレーライス ピクルス	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん	じゃがいも あぶら さとう	
24	火	しゅうぎょうしき						

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

\* 13日は「地産地消の日の献立」 19日は「クリスマスの献立」 20日は「冬至の献立」です。

\* おはし、マスク、はんかちはきれいに洗って、毎日持ってきてきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0