

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	月	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜とささみのごま和え わかめと麩のみそ汁	☆ももゼリー ジュース	米・油・片栗粉・麩・砂糖	小松菜・キャベツ・コーン・人 参・わかめ・ ももジュース・黄桃缶・ジュ ース	つくね・鶏肉・味噌・牛乳・ゼ ラチン
3	火	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ ブロッコリーとキャベツのイタリアンサラダ オレンジ	☆スイートポテト ジュース	スパゲティ・油・さつまい ・マーガリン・砂糖	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ ブロッコリー・キャベツ・人参・ コーン・オレンジ・ジュース	豚肉・牛乳
4	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきのツナサラダ ほうれん草としめじのみそ汁	☆りんごのケーキ ジュース	米・油・小麦粉・砂糖・ マーガリン	ひじき・キャベツ・ごぼう・玉 葱・人参・コーン・枝豆・ほう れん草・しめじ・ リンゴ・ジュース	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳・卵
5	木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め 南瓜コロッケ かきたま汁 ごはん 牛乳	☆チーズクッキー ジュース	米・油・ごま油・小麦粉・マー ガリン・砂糖	キャベツ・玉葱・人参・ 赤ピーマン・ピーマン・ 木くらげ・南瓜コロッケ・ 青葱・ジュース	豚肉・卵・牛乳・チーズ
6	金	ごはん 牛乳 糖の漬け焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁	☆青のりポテトフライ ヤクルト	米・油・春雨・砂糖・ じゃが芋	きゅうり・わかめ・人参・コー ン・小松菜・青のり	さわら・豆腐・味噌・牛乳・ヤ クルト
7	土	ごはん 牛乳 親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆ゼリー ジュース	米・さつまい・ゼリー	玉葱・キヌサヤ・大根・ ごぼう・人参・ほうれん草・リ ンゴ・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
9	月	ふりかけ ごはん 牛乳 揚げ餃子 ちんげん菜とちくわのナムル 豚汁	☆ジェルケーキ ジュース	米・油・砂糖・ごま油・ さといも・こんにゃく・ ジェルケーキ	ちんげん菜・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・ごぼう・大 根・白菜・青葱・ジュース	餃子(豚、鶏)・ちくわ・ 豚肉・あげ・味噌・牛乳
10	火	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ ほうれん草と人参のコンソメスープ	☆アメリカドッグ ジュース	ロールパン・砂糖・片栗粉・マ カロニ・マヨネーズ・ ホットケーキミックス・油	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・ほうれん草・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ 牛乳・卵・ウインナー ジュース
11	水	ごはん 牛乳 赤魚のごま天ぷら 小松菜とえのきのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	☆いちごクリームサンド ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・砂糖・ いちご食パン	小松菜・大根・えのき・ 人参・わかめ・ジュース	あかうお・豆腐・味噌・ 牛乳・生クリーム
12	木	めん 牛乳 カレーラーメン 蒸しシューマイ パン缶 牛乳	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・じゃが芋・油・ カレーフレーク・片栗粉・米	玉葱・人参・ グリーンピース・青葱・ パン缶・菜めし	豚肉・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・しらす
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 小松菜ととうもろこしのみそ汁	☆オレンジゼリー ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ 砂糖	生姜・ニンニク・大根・キャベ ツ・人参・黄ピーマン・インゲ ン・小松菜・オレンジジュース・ みか缶・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ ゼラチン
14	土	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ ほうれん草とコーンのコンソメスープ ゼリー	☆ワッフル 牛乳	スパゲティ・油・ゼリー・ワッ フル	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ ほうれん草・コーン・人参	ウインナー・牛乳
16	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース 春巻 ちんげん菜と卵の中華スープ	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ごま油・シュークリーム	玉葱・たけのこ・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ピー マン・人参・木くらげ・ちんげ ん菜・ジュース	牛肉・春巻・卵・牛乳
17	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	☆焼ききなこドーナツ アイス添え ジュース	米・油・ ホットケーキミックス・砂糖	生姜・キャベツ・インゲン・人 参・赤ピーマン・コーン・小松 菜・ジュース	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
18	水	ごはん 牛乳 白身魚のフライ レモン風味ソース れんこんサラダ 大根と麩のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・麩・ ドーナツ	レモン・れんこん・ キャベツ・枝豆・人参・ コーン・大根・青葱	ほさ・味噌・牛乳
19	木	パン 牛乳 タンダーリーチキン 花野菜サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	☆ぶどうゼリー ヤクルト	イエローロールパン・油・ケ ーキ・砂糖	生姜・カリフラワー・ブロッ コリー・キャベツ・黄ピーマン・人 参・玉葱・コーン・パセリ・ぶどう ジュース・巨峰缶	鶏肉・ヨーグルト・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
20	金	めん 牛乳 <しゅうぎょうしき> けんちん汁うどん 厚焼き玉子 りんごゼリー	☆ツナロールサンド ジュース	うどん・さといも・油・ りんごゼリー・ロールパン・マ ヨネーズ	白菜・大根・ごぼう・人参・し いたけ・青葱・キャベツ・玉 葱・ジュース	鶏肉・あげ・卵・牛乳・ シーチキン
21	土	めん 牛乳 焼きそば ほうれん草と人参の中華スープ オレンジ	☆のりたまおにぎり ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ ほうれん草・オレンジ・ジュ ース	豚肉・牛乳
23	月	ごはん 牛乳 親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆ミニピザ風 牛乳	米・餃子の皮・ マヨネーズ・油	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人 参・ほうれん草・リンゴ・玉 葱・コーン・ニンニク	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・ 牛乳・シーチキン・チーズ
24	火	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ チキンナゲット&ブロッコリーサラダ ストロベリーヨーグルト	☆白ロール いちごアイスのせ ジュース	スパゲティ・油・ マヨネーズ・ロールケーキ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ブロッ コリー・キャベツ・コーン・人 参・ジュース	ベーコン・チキンナゲット・ ヨーグルトいちご・牛乳・ アイスクリーム
25	水	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆手作りプリン ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草	鶏肉・卵・牛乳・ヤクルト
26	木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ひじきのツナサラダ わかめと麩のみそ汁	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・油・片栗粉・麩・ 餃子の皮・小麦粉	ひじき・キャベツ・ ほうれん草・玉葱・人参・コー ン・わかめ・りんご缶・ジュ ース	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳
27	金	めん 牛乳 ミニ野菜ラーメン 飲茶 パン缶	☆米粉のケーキ ホイップのせ ジュース	ラーメン・ごま油・油・ 米粉のカップケーキ・砂糖	白菜・ちんげん菜・コーン・人 参・パン缶・ジュース	豚肉・海鮮シューマイ・ 餃子(豚、鶏)・ 小肉まん(豚)・牛乳・ 生クリーム
28	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス チキンナゲット コンソメスープ	☆ゼリー ジュース	米・油・ゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ コーン・パセリ・ジュース	ウインナー・ チキンナゲット・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年



給食だよ



今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。

3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事でも病気に負けないようにしましょう。



寒さに負けない食事をしよう



ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。

ポイント② 根菜類

だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類はからだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。

ポイント③ 果物

果物に多く含まれるビタミンCは、からだを守る免疫力を高める効果があります。

ポイント④ 温かい料理

温かい食べ物を食べると血行が良くなり体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。



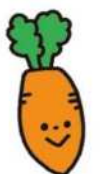
年越しそば

毎月末を晦日(みそか)と呼び、一年最後の特別な日に『大』をつけて『大晦日』といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代中期から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿を願い、新しい年も細く長く過ごしてほしいとの思いが込められています。

またそばは切れやすいことから、その年の災いをすべて断ち切り新年に持ち越さないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからとも言われています。



白菜



白菜は冬の鍋料理などに欠かせない食材です。

低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は肉や魚のうまみを上手に吸収します。

煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。