



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		615	25.2
		だいこんとこまつなのみそしる	油揚げ みそ		大根 小松菜 ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ	797	30.7
12	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		613	25.6
		とうふのちゅうかに	豆腐 蒲鉾 豚肉 豚肉	油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 椎茸		
		さいのくにねぎみそぎょうざ ②②	豚肉	小麦粉 砂糖 ごま油	ねぎ キャベツ 玉ねぎ には	770	30.0
13	金	牛乳	●牛乳				
		じこなうどん		地粉うどん		583	23.4
		さぬきうどんしる	油揚げ 鶏肉 蒲鉾 わかめ	砂糖	ねぎ 椎茸		
		あじつきもちいなり	油揚げ	もち 砂糖		745	28.3
16	月	牛乳	●牛乳				
		さつまいもいりこだいまいごはん		さつまいも 米 古代米		619	27.1
		ごましお		ごま			
		しらたまそうに	鶏肉 蒲鉾	白玉餅	小松菜 人参 ねぎ 白菜 しめじ	765	30.3
17	火	牛乳	●牛乳				
		さいたまけんさんこめこいりナン		米粉入りナン		622	28.1
		キーマ豆腐カレー	鶏肉 豚肉 大豆	じゃが芋 油 加-ゆ(中のみ●)	人参 玉ねぎ グリルビ-ス 切りトマト		
		やきフランク	フランク			789	33.2
18	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		669	25.8
		すきやきふうに	豚肉 豆腐	こんにゃく 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ		
		ミートコロック	豚肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	806	30.8
19	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		589	24.1
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		とりにくのバーベキューソース	鶏肉	砂糖	●りんご レモン果汁 ココナ	730	28.3
20	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		589	21.5
		はくさいととうふのみそしる	豆腐 みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
		しろこまつくね ②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油		774	24.6
23	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		592	24.2
		じゃがいものそぼろに	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース ヨウカ		
		さいのくになっとう	納豆			752	27.9
24	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		582	22.6
		コッペパン		コッペパン			
		いちごジャム		●いちごジャム			
25	水	牛乳	●牛乳				
		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう	592	21.6
		かきたまじる	卵	片栗粉	人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ		
		いかナゲット	いか たちうお	砂糖 ラード 小麦粉 油		732	25.0
26	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		585	22.5
		あつあげのみそしる	生揚げ みそ		白菜 えのき茸 ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	砂糖 片栗粉	大根	748	27.7
27	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華		621	22.6
		しょうゆラーメンじる	豚肉	油	白菜 ねぎ 小松菜 人参 ココナ マヨネーズ ヨウカ		
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖		802	27.7
30	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		678	27.7
		にくどうふ	豚肉 豆腐	砂糖 白滝 油	人参 玉ねぎ ねぎ ヨウカ		
		あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油		814	32.5
31	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		586	22.7
		フラワーパン		パン			
		わふうしゃくしなスパゲティ	鶏肉	スパゲティ オリーブ油	しめじ 玉ねぎ 人参 しゃくし菜漬 ココナ	754	26.0

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないように、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。

寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

洗い残しの多い部分

爪と皮膚の間、甘皮の部分

指先

手のひらのしわ

親指の付け根、ふくらみ

手首

コロナウイルスの流行期です。感染予防のために手洗いをしっかり行いましょう。

今年もよろしく! お願いします!

