

就実小学校 12月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 653kcal
基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



| 12月1日(木) | 12月2日(金) |
|---|--|
| 玄米入りご飯 あじの胡麻みりん焼 大根煮物 キャベツゆかり和え みそ汁 | 玄米入りご飯 ソイボールと野菜の クリーム煮 ひじきサラダ きのこスープ |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 619kcal | 695kcal |

| 12月5日(月) | 12月6日(火) | 12月7日(水) | 12月8日(木) | 12月9日(金) |
|---|--|--|---|---|
| 玄米入りご飯 白身魚のチリソース 野菜の納豆和え ふかし芋 みそ汁 | 玄米入りご飯 豚となすの味噌炒め 春雨サラダ ブロッコリー塩昆布和え すまし汁 | 「めんの日」 あんかけうどん 五目金平 ちくわの磯辺揚げ | 玄米入りご飯 鮭のパン粉焼き さっぱりみかんサラダ れんこんチップス みそ汁 | 玄米入りご飯 すき焼き風煮 豆サラダ ほうれん草お浸し みそ汁 |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 646kcal | 670kcal | 560kcal | 672kcal | 698kcal |
| 12月12日(月) | 12月13日(火) | 12月14日(水) | 12月15日(木) | 12月16日(金) |
| 玄米入りご飯 さばの白味噌煮 ひじきとオクラの 納豆和え物 白菜の胡麻和え すまし汁 | 「めんの日」 ♪New♪ 豆乳担々麺 野菜のしらす和え 焼売 | 玄米入りご飯 さわらの焼き南蛮漬け 切干大根煮 かぼちゃ素揚げ みそ汁 | 「パンの日」 ♪クリスマスメニュー コッペパン 鶏から揚げ 三色野菜洋風浸し トマトスープ クリスマスデザート | 「カレーの日」 ♪人気メニュー 冬野菜カレー パリパリサラダ 果物(みかん) |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 664kcal | 689kcal | 725kcal | 640kcal | 691kcal |
| 12月19日(月) | 12月20日(火) | 12月21日(水) | 12月22日(木) | 12月23日(金) |
| ♪自社製塩麴 玄米入りご飯 鮭の塩麴焼き 野菜たくわん納豆 ふかし芋 みそ汁 | 玄米入りご飯 八宝菜煮 人参シリシリ 甘辛ごぼう みそ汁 | ♪まごわやさしい もち麦入りご飯 さば焼きびたし 野菜と大豆胡麻和え 大根昆布煮 みそ汁 | 「めんの日」 ♪人気メニュー ミートスパゲッティ 海藻サラダ 果物(いちご) | ♪冬の重ね煮 玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 磯入り和風ポテトサラダ 青梗菜胡麻塩炒め 重ね煮汁 |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 639kcal | 720kcal | 582kcal | 570kcal | 594kcal |
| 12月26日(月) | 12月27日(火) | 12月28日(水) | 12月29日(木) | 12月30日(木) |
| <アフタースクール> 玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き パリパリサラダ 南瓜の昆布煮 みそ汁 | <アフタースクール> 玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 野菜の納豆和え にらもやし炒め もずくスープ | <アフタースクール> 玄米入りご飯 鶏じゃが煮 キャベツりんごサラダ れんこんチップス みそ汁 | 冬休み | 冬休み |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 710kcal | 592kcal | 663kcal | kcal | kcal |

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

| 日付 | 曜日 | 献立 | 主な材料と体内での働き | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩相当量 g |
|----|----|---|---|------------------------------------|--|---------------|------------|---------|-----------|------------|
| | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | | | | | |
| 1 | 木 | 玄米ご飯・あじの胡麻みりん焼き・大根煮物・キャバツゆかり和え・味噌汁 | 玄米・精白米・ごま・黒砂糖 | あじ・油あげ・刻み昆布・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌 | ヨウガ・大根・人参・イグツ・キャバツ・ゆかり・白菜・ごぼう | 421 | 19.1 | 7.5 | 72.7 | 1.6 |
| 2 | 金 | 玄米ご飯・リトル＆野菜のクリーム煮・ひじきがら・果物・きのこスープ | 玄米・精白米・ごま油・純米酢・ごま | 大豆・わかめ・芽ヒジキ | 加チャ・人参・玉葱・ブロッコリー・キャバツ・太もやし・コーン・カボチャ・水煮きのこミックス・チゲ野菜 | 504 | 15.3 | 11.7 | 86.6 | 2.2 |
| 5 | 月 | 玄米ご飯・白身魚のフリッ風・野菜の納豆和え・ふかし芋・味噌汁 | 玄米・精白米・片栗粉・油・三温糖・薩摩芋 | 白身魚・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌 | ヨウガ・ニンニク・キャバツ・人参・ほうれん草・玉葱・人参・青ねぎ | 450 | 18.6 | 4.2 | 85.8 | 1.3 |
| 6 | 火 | 玄米ご飯・豚となすの味噌炒め・春雨がら・ブロッコリー塩昆布和え・すまし汁 | 玄米・精白米・黒砂糖・油・片栗粉・春雨・ごま油・純米酢・ごま油・麩 | 豚肉・味噌・わかめ・塩昆布・出し昆布・だし削り | 茄子・人参・玉葱・ピーマン・ヨウガ・キャバツ・コーン・ブロッコリー・青ねぎ | 473 | 20.0 | 10.9 | 75.9 | 1.5 |
| 7 | 水 | 「めんの日」 あんかけうどん・五目金平・ちくわの磯辺揚げ | うどん・片栗粉・こんにゃく・ごま油・ごま・黒砂糖・小麦粉・油 | 鶏肉・油あげ・だし削り・出し昆布・焼ちくわ・青のり | しめじ・人参・大根・小松菜・ごぼう・れんこん・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン | 388 | 16.7 | 13.9 | 52.3 | 1.8 |
| 8 | 木 | 玄米ご飯・鮭のパン粉焼き・さっぱりみかんがら・レモンチップス・味噌汁 | 玄米・精白米・パン粉・油・三温糖・純米酢 | 鮭・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 | ニンニク・パセリ粉・キャバツ・胡瓜・人参・みかん・れんこん・南瓜・白菜 | 473 | 18.3 | 11.5 | 74.9 | 1.4 |
| 9 | 金 | 玄米ご飯・すき焼き風煮・豆がら・ほうれん草お浸し・味噌汁 | 玄米・精白米・こんにゃく・黒砂糖・薩摩芋・純米酢・パン粉 | 豚肉・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布・蒸がら豆・かつお節・油あげ・味噌 | 白菜・玉葱・人参・しめじ・イグツ・キャバツ・コーン・ほうれん草・茄子・青ねぎ | 507 | 22.9 | 12.0 | 79.2 | 1.2 |
| 12 | 月 | 玄米ご飯・さばの白味噌煮・ひじきとがらの納豆和え物・白菜の胡麻和え・すまし汁 | 玄米・精白米・三温糖・黒砂糖・ごま・そうめん | サバ・味噌・芽ヒジキ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り | ヨウガ・がら・コーン・白菜・人参・玉葱 | 459 | 19.4 | 10.5 | 74.2 | 1.7 |
| 13 | 火 | 「めんの日」 ♪New 豆乳坦々麺・野菜のしらす和え・焼売 | ラーメン・ごま油・ごま・ねりごま・純米酢・黒砂糖 | 豚ミンチ・豆乳・味噌・しらす干し・かつお粉・焼売 | 白ねぎ・ヨウガ・ニンニク・チゲ野菜・人参・コーン・太もやし・胡瓜 | 497 | 22.1 | 20.1 | 57.1 | 1.4 |
| 14 | 水 | 玄米ご飯・さわらの焼き南蛮漬け・切り干し大根煮・加チャ素揚げ・味噌汁 | 玄米・精白米・片栗粉・黒砂糖・純米酢・油・三温糖 | さわら・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌 | 玉葱・赤ピーマン・ピーマン・切干大根・人参・イグツ・南瓜・玉葱・青ねぎ | 523 | 18.8 | 12.5 | 86.5 | 1.2 |
| 15 | 木 | 「パンの日」 ♪クリスマスメニュー ジャパニーズ・鶏唐揚げ・三色野菜洋風浸し・トマトスープ・クリスマスデザート | ジャパニーズ・片栗粉・油・じゃがいも・三温糖・クリスマスデザート | 鶏肉 | 仔ジャム・ヨウガ・ニンニク・チゲ野菜・コーン・太もやし・キャバツ・玉葱・ブロッコリー・トマト水煮 | 490 | 22.6 | 13.2 | 72.0 | 2.2 |
| 16 | 金 | 「カレーの日」 ♪人気メニュー 冬野菜カレー・パプリカがら・果物 | 精白米・玄米・油・カレー粉・カレー粉・黒砂糖・血うどん・純米酢 | 豚肉 | 白菜・玉葱・人参・大根・ほうれん草・キャバツ・胡瓜・みかん | 500 | 13.0 | 12.2 | 85.5 | 2.4 |
| 19 | 月 | ♪自社製塩麹 玄米ご飯・鮭の塩麹焼き・野菜の納豆・ふかし芋・味噌汁 | 玄米・精白米・塩麹・薩摩芋 | 鮭・納豆・出し昆布・だし削り・味噌 | 小松菜・人参・切干大根・なめこ | 440 | 20.1 | 4.9 | 81.2 | 1.2 |
| 20 | 火 | 玄米ご飯・八宝菜煮・人参ソテー・甘辛ごぼう・味噌汁 | 玄米・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・油・黒砂糖・ごま | 豚肉・ワカメ・かつお粉・絹厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌 | 水煮わかめ・人参・玉葱・白菜・チゲ野菜・切がら・ごぼう・しめじ・青ねぎ | 529 | 19.7 | 12.7 | 85.1 | 1.8 |
| 21 | 水 | ♪まごわやさしい もち麦入りご飯・さば焼びたし・野菜と大豆の胡麻和え・大根昆布煮・味噌汁 | もち麦・精白米・三温糖・黒砂糖・ごま・薩摩芋 | サバ・蒸し大豆・刻み昆布・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | チゲ野菜・キャバツ・人参・大根・えのき | 387 | 16.0 | 8.6 | 64.6 | 1.7 |
| 22 | 木 | 「めんの日」 ♪人気メニュー ミートパスタ・海藻がら・果物 ★へた無し | パスタ・三温糖・片栗粉・油・純米酢・黒砂糖・ごま油 | 豚ミンチ・味噌・しらす干し・わかめ | 玉葱・人参・ヨウガ・トマト水煮・キャバツ・太もやし・いちご | 375 | 16.4 | 9.7 | 58.2 | 2.4 |
| 23 | 金 | ♪冬の重ね煮 玄米ご飯・鶏ササミ煮・磯入り和風がら・青梗菜胡麻塩炒め・重ね煮汁(無・玉葱・人参・椎茸) | 玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・純米酢・じゃがいも・ごま油・ごま | 鶏ささみ・青のり・味噌 | レモン・ブロッコリー・人参・コーン・チゲ野菜・切がら・重ね煮(無・玉葱・人参・椎茸) | 403 | 20.0 | 3.9 | 73.8 | 1.8 |
| 26 | 月 | 玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き・パプリカがら・南瓜の昆布煮・味噌汁 | 玄米・精白米・油・血うどん・純米酢・黒砂糖 | 豚肉・刻み昆布・だし削り・油あげ・出し昆布・味噌 | ピーマン・玉葱・ヨウガ・キャバツ・人参・胡瓜・加チャ・イグツ・ごぼう・白菜 | 514 | 21.6 | 12.2 | 83.1 | 1.3 |
| 27 | 火 | 玄米ご飯・白身魚の胡麻味噌焼き・野菜の納豆和え・ニラ炒め・もずくスープ | 玄米・精白米・黒砂糖・ごま油・ごま | 白身魚・味噌・納豆・もずく・だし削り・出し昆布 | キャバツ・人参・ほうれん草・にら・切干大根・えのき・人参・青ねぎ | 396 | 18.7 | 6.1 | 67.7 | 1.4 |
| 28 | 水 | 玄米ご飯・鶏じゃが煮・キャバツとリンがら・レモンチップス・味噌汁 | 玄米・精白米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・三温糖・お酢・油・純米酢・油・麩 | 鶏肉・出し昆布・だし削り・味噌 | 人参・玉葱・イグツ・キャバツ・コーン・りんご・れんこん・茄子・えのき・青ねぎ | 481 | 15.6 | 9.7 | 85.9 | 1.5 |
| 29 | 木 | 冬休み | | | | | | | | |
| 30 | 金 | 冬休み | | | | | | | | |

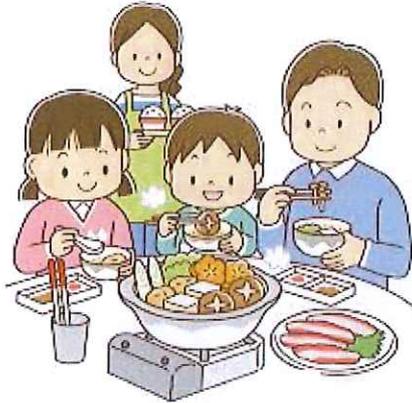


しょく つうしん <食のちから通信>

2022年12月号



<からだをあたためて風邪予防>



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風の予防になります。

<身体をあたためるメニュー>・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど

<身体をあたためる食品>・・・ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど



<かみかみクイズ>

スタート



おめでとう!***

あなたはかみかみ博士レベルです！
これからもかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

あともう少し!★★

あなたはぶつうレベルです。
いつもあまり考えないで食べているかもしれませんが、よくかんで食べるといいことがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

残念!★

あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。よくかんで食べると、頭もしげきされて、歯もじょうぶになり虫歯にもなりにくくなります。かたい食べものも、がんばって食べるようにしましょう。