

12月分献立表

黄色の中間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の中間	体の調子を整える
-------	---------------------	-------	----------------	-------	----------

12月 の名寄産食材

こめ 米 パン 豆腐 ひまわり油
 つく 作りみそ 油揚げ もやし
 コーン しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ
 じゃがいも

12月22日は「冬至」です!

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力を付け、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

1 (金)
 小582kcal 中709kcal
 ★ごはん ★牛乳
 ★みそ汁 (もやし・さつま揚げ)
 ★じゃがいもほろろ
 ★ほっけ塩焼き ← 骨に注意!
 黄:ごはん さとう 油 じゃがいも
 赤:牛乳 みそ ぶり肉 さつま揚げ ほっけ みそ
 緑:もやし にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン

4 (月) 小588kcal 中706kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁 ★豚肉ソース炒め ★いわし梅煮 ↑骨ご飯使用	5 (火) 小634kcal 中757kcal ★コッパパン ★牛乳 (ミルメーク付き) ★ポトフ ★サウザンドレッシングサラダ ☆骨なしサーモンフライ	6 (水) 小630kcal 中735kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・小松菜) ★五目煮	7 (木) 小572kcal 中714kcal ★ごはん ★牛乳 ★ワントンスープ ★キムチ豆腐 ★お魚バーグ	8 (金) 小571kcal 中732kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★きんぴらごぼうカレー風味 ★たれ付き肉だんご (小2こ・中3こ)
黄:ごはん パター、でん粉 赤:牛乳 みそ ぶり肉 油揚げ わかめ いわし 緑:かぼちゃ 長ねぎ にんじん しんじゆ うめ 玉ねぎ	黄:コッパパン 油 じゃがいも さとう パ粉 赤:牛乳 とり肉 鮭 緑:にんじん キャベツ コーン 白菜 きゅうり	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 さつま揚げ みそ 大豆 ひきき 緑:にんじん かぼちゃ こんにゃく しいたけ こぼろ 小松菜 大根	黄:ごはん 油 さとう ワンタン 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 いわし 緑:チンゲン菜 にんじん 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	黄:ごはん ひまわり油 さとう でん粉 赤:牛乳 みそ ぶり肉 ちくね とり肉 緑:白菜 なめこ ごぼう にんじん しんじゆ 玉ねぎ
11 (月) 小615kcal 中728kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・まいわけ) ★大根そぼろ煮 ★もち米コロッケ	12 (火) 小588kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (しめじ・大根・わかめ) ★すきやき風煮 ★たまご焼き	13 (水) 小733kcal 中858kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ	14 (木) 小583kcal 中712kcal ★わかめごはん★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・小松菜・油揚げ) ★ごぼうサラダ ★鮭塩焼き ← 骨に注意!	15 (金) 小717kcal 中769kcal ★大好きパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★ケチャップソース ハンバーグ
黄:ごはん 油 さとう パ粉 ちりめん 粉 ちりめん 粉 赤:特選ぶり肉 すり肉 豆腐 わかめ 緑:キャベツ まいわけ 大根 にんじん 玉ねぎ しんじゆ	黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 みそ ぶり肉 豆腐 わかめ 緑:玉ねぎ にんじん 大根 しめじ 白菜 長ねぎ	黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし 赤ピーマン しいたけ	黄:ごはん マヨネーズ 赤:牛乳 みそ わかめ 鮭 油揚げ 緑:にんじん キャベツ 小松菜 コーン ごぼう 玉ねぎ	黄:パン 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳 すり肉 とり肉 豆腐 ちりめん 粉 緑:しめじ にんじん ほうれん草 玉ねぎ
18 (月) 小626kcal 中745kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (さつま揚げ・長ねぎ・たけのこ) ★切干大根炒め煮 ★玉ねぎコロッケ	19 (火) 小582kcal 中699kcal ★ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★春雨サラダ ★いわし生姜煮 ↑骨ご飯使用	20 (水) 小660kcal 中771kcal ★ふわふわ親子丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ	21 (木) 小615kcal 中731kcal ★ごはん ★牛乳 ★野菜たっぷりみそスープ ★ごぼうのピリ辛煮 ★チキンのチーズ焼き	冬至献立22 (金) 小618kcal 中737kcal ★ごはん ★ぶりかけ ★牛乳 ★おでん ★かぼちゃの甘だれかけ ★みかん
黄:ごはん 油 さとう パ粉 さつま揚げ マヨネーズ 赤:牛乳 みそ ぶり肉 さつま揚げ かつひき 緑:長ねぎ 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 春雨 赤:牛乳 いわし ぶり肉 はんぱん 油揚げ みそ 緑:にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ きゅうり 生姜	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 卵 かつお節 ちくね 高野豆腐 緑:玉ねぎ にんじん ごぼう もやし コーン しいたけ	黄:ごはん 油 さとう ワンタン パ粉 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 チーズ さつま揚げ みそ 緑:白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし にんじん ごぼう しんじゆ	黄:ごはん 油 さとう でん粉 赤:牛乳 とり肉 うすら卵 豆腐 さつま揚げ のり 緑:大根 にんじん こんにゃく かぼちゃ みかん

25 (月)
小640kcal 中750kcal
★ピビンパ
★牛乳
★豆腐スープ
黄:ごはん さとう こま油
赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 卵 わかめ
緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ しいたけ

5日 (火) はミルメークがつかます!

- ①ミルメークの先の丸い部分を折ってはずします。
- ②牛乳の飲み口にミルメークの先をさして、中の液体を入れます。
- ③牛乳がこぼれないように、ストローをさします。
- ④牛乳と液体をまぜます。

「牛乳がココア味になるよ!」

12月平均栄養価

たん白質 ①24.6g ②28.3g
 脂肪 ①18.1g ②20.0g
 ナトリウム ①2.6g ②2.8g
 (単位:100g)