



月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食

対応食

1日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・小松菜の和風スパゲティ
- ・オムレツ(大豆ミンチカツ)
- ・キャラメルポテト(バター抜き)
- ・カルドベルデ(乳抜き)
- ・のりふりかけ

2日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの煮物
- ・甘芋れんこん
- ・キャベツとえびの炒め物(えび抜き・ベーコン追加)
- ・もやしのだし汁

3日(水)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・かぶのクリームシチュー(乳抜き・7分・対応粉(1分使用))
- ・焼きウインナー
- ・ほうれん草のソテー
- ・ミックスフルーツゼリー

4日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ポークビーンズライス
- ・チキンカツ
- ・いんげんとコーンのソテー
- ・キャベツとツナのサラダ

5日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・ゆづきいも
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・大根しるなの煮め煮
- ・けんちん汁

通常食

対応食

8日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・親子丼
- ・(卵抜き・豆腐・心・糸こんにゃく追加)
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・小松菜とツナの炒め物
- ・ブロッコリーの和え物

9日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・いわしのフライ
- ・金平ごぼう
- ・肉団子の甘辛煮
- ・白芋の煮め煮
- ・みそ汁

10日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・冬野菜カレー
- ・チキンナゲット
- ・チンゲンサイのソテー
- ・ヨーグルト(おかんゼリー)

11日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・焼きぎょうざ
- ・さつまいもの甘煮
- ・大根と卵のスープ(卵抜き・鶏肉追加)

12日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばの塩こうじ焼き
- ・小松菜のごま和え
- ・豚肉と切干大根の炒め物
- ・白菜のオイスター炒め
- ・みかん

通常食

対応食

15日(月)

- 【冬至献立】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚肉と春雨の炒め物
- ・かぼちゃコロッケ
- ・人参とちくわの炒め物
- ・白菜の香味和え

16日(火)

- 【クリスマス献立】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・もみのき型ハンバーグ
- ・人参のグラッセ(バター抜き)
- ・ポテトのマスタートレ風味
- ・キャベツとベーコンのソテー
- ・クリスマスケーキ(7分・対応ケーキ)



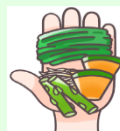
12月の給食目標 食事と健康について 考えよう



日本では食生活の課題として、「野菜の摂取量が少ないこと」が挙げられます。野菜にはビタミンや食物繊維など、体を健康に保つのに欠かせない成分がたくさん含まれているので、きちんと摂ることが重要です。



一食当たりの
目安量(120g)は
生の場合、両手一杯分



加熱して「かさ」を
減らすと、片手一杯分に
収まります