



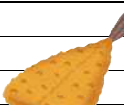





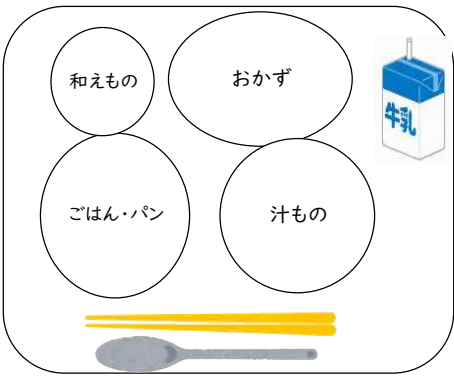


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん			こめ、ビタミンきょうかまい		649 kcal
	あつあげの肉みそ煮			ごまあぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	28.3 g
	じゃがいものじゃこ和え			あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、きゅうり	24.4 g
						2.0 g
2火	麦ごはん			こめ、むぎ、ビタミンきょうかまい		613 kcal
	すきやき風たまごとじ			さとう、あぶら	はくさい、しらたき、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	25.9 g
	パプリカれんこんサラダ			オリーブゆ、さとう	れんこん、キャベツ、にんじん	22.0 g
						2.0 g
3水	コッペパン			コッペパン		638 kcal
	豆のドライカレー			あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、にんにく、しょうが	27.1 g
	マカロニサラダ			マカロニ、あぶら	きゅうり、にんじん	28.6 g
						2.3 g
4木	子ぎつねごはん			こめ、ビタミンきょうかまい、さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ	629 kcal
	うま煮			じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、しょうが	26.9 g
	ごまつくね			さとう、でんぶん、ラード、あぶら、パンこ、ごま	たまねぎ	20.7 g
						2.6 g
5金	ごはん			こめ、ビタミンきょうかまい		609 kcal
	じゃがいものみそ汁			みそ、いりこ	はくさい、えのきたけ、ねぎ	24.5 g
	アジフライ&ソース			あじ、だいた		18.8 g
	大根ツナサラダ			ツナ、だいた	きりぼしだいこん、キャベツ、とうもろこし	2.0 g
8月	ごはん			こめ、ビタミンきょうかまい		699 kcal
	魚の元気ソースがらめ			たら	にら、たまねぎ、にんにく	25.3 g
	けんちん汁			とうふ、とりにく、かつおぶし、こんぶ	にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	25.5 g
	こまつなのおかかネズ和え			かつおぶし、だいた	こまつな、キャベツ	2.0 g
9火	麦ごはん			こめ、むぎ、ビタミンきょうかまい		604 kcal
	チンジャオロースー			ぎゅうにく、ぶたにく	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、ねぎ	26.8 g
	中華風コンスープ			たまご	とうもろこし、にんじん、たまねぎ	20.8 g
						1.6 g
10水	こくとうパン			こくとうパン		701 kcal
	ミートソーススパゲティ			スパゲッティ、あぶら、さとう、コーンスターチ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、ぶなしめじ、パセリ	29.6 g
	アイアンサラダ			あぶら、さとう、ごまあぶら、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、きりぼしだいこん、きくらげ	23.2 g
						3.1 g
11木	セルフツナマヨおにぎり			のり		610 kcal
	ぐ(ツナマヨ)			ツナ、みそ、だいた	たまねぎ	26.2 g
	ピリ辛とん汁			ぶたにく、とうふ、みそ、いりこ	しょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、はくさい、とうがらし、にんにく	17.6 g
	れんこんきんぴら			いとよりだい、すけとうたら	れんこん、にんじん	2.4 g
兵庫県の味巡り☆郷土料理「姫路おでん」に特産のれんこんと大根をつかいます						
12金	ごはん			こめ、ビタミンきょうかまい		621 kcal
	姫路(ひめじ)おでん			じゃがいも、かたくりこ、さとう	だいこん、こんにゃく、れんこん、しょうが	31.1 g
	肉つめいなり			ラード、でんぶん	たまねぎ、にんじん	22.4 g
						1.9 g
15月	チキンカレー			こめ、ビタミンきょうかまい、じゃがいも、あぶら、こむぎ、さとう、はちみつ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご、トマト、バナナ	680 kcal
	カルちゃんサラダ			だいた、チーズ	ほうれんそう、こまつな、キャベツ	24.7 g
						22.7 g
						2.6 g
16火	ミルクココア			さとう、ココア		605 kcal
	麦ごはん			こめ、ビタミンきょうかまい、むぎ		25.4 g
	トックスープ			とりにく、わかめ	もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	17.1 g
	ブルコギ			ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、はくさい、もやし	2.0 g
17水	ミルクパン			ミルクパン		615 kcal
	肉うどん			うどん、さとう、あぶら	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ	28.3 g
	さっぱりサラダ			オリーブゆ、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、レモンかじゅう	19.8 g
						2.8 g
18木	ごはん			こめ、ビタミンきょうかまい		616 kcal
	のっぺい汁			さといも、かたくりこ	こんにゃく、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	26.7 g
	いわしのうめ煮			さとう、こめこ	うめしそ	20.9 g
	おからサラダ			ぎょにく、ツナ、おから、ヨーグルト、だいた	ほうれんそう、にんじん、とうもろこし	2.0 g
ふるさとくまさんデー①上益城地域・嘉島の郷土料理「ぐめし」と「いちょう葉汁」を作り、甲佐町特産のにらを使った和え物の予定です						
19金	ぐめし			ぎゅうにく、あぶらあげ		595 kcal
	いちょう葉汁			かまぼこ、だいた、かつおぶし、こんぶ	しいたけ、きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん	23.1 g
	肉じゃがコロッケ			ぎゅうにく、ぶたにく、だいた	だいこん、にんじん、ねぎ	19.7 g
	にらとツナの和え物			ツナ	たまねぎ	2.7 g
22月	ごはん&のりたまふりかけ			のり、かつおぶし		615 kcal
	じゃがいものそばろ煮			とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、さやいんげん	24.0 g
	れんこんとかぼちゃのみそマヨ和え			ロースハム、みそ、だいた	れんこん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	18.8 g
						1.9 g
23火	セルフハッスル丼			ぶたにく、たまご		619 kcal
	ごまとうにゅう汁			とりにく、みそ、とうにゅう、あぶらあげ	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	29.2 g
					はくさい、にんじん、こまつな、しらたき、ぶなしめじ、しょうが	22.6 g
						2.3 g
クリスマスこんだて：セレクトデザート						
24水	セルフバーガー			丸パン		712 kcal
	星のハンバーグ			バター、あぶら、さとう		29.4 g
	ミネストローネ			オリーブゆ、コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、トマト	29.4 g
	星のチーズサラダ			オリーブゆ、さとう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	28.2 g
	セレクトデザート					3.5 g

12月  
こんだてイラスト

＜今月の献立のねらい＞  
風邪の予防をしよう



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
じゃがいものじゃこ和え ごはん あつあげの肉みそ煮	パリパリれんこんサラダ 麦ごはん すきやき風たまごとし	マカロニサラダ コッペパン 豆のドライカレー	ごまつくね (2こ) 子ぎつねごはん うま煮	アジフライ&ソース 大根ツナサラダ ごはん じゃがいものみそ汁
8	9	10	11	12
魚の元気ソースがらめ こまつなのおかかネーズ和え ごはん けんちん汁	チンジャオロースー 麦ごはん 中華風コーンスープ	アイアンサラダ こくとうパン ミートソーススパゲティ	ツナマヨ れんこんきんぴら セルフツナマヨおにぎり ピリ辛とん汁	肉つめいなり ごはん 姫路おでん
15	16	17	18	19
カルちゃんサラダ チキンカレー	プルコギ 麦ごはん トックスープ	さっぱりサラダ ミルクパン 肉うどん	おからサラダ いわしのうめ煮 ごはん のっぺい汁	肉じゃがコロッケ にらとツナの和え物 いちょう葉汁
22	23	24	冬休み	
れんこんとかぼちゃのみそマヨ和え ごはん&のりたまふりかけ じゃがいものそばろ煮	ハッスル丼の具 セルフハッスル丼 ごまとうにゅう汁	星のハンバーグ 星のチーズサラダ セレクトケーキ セルフハンバーガー ミネストローネ		

冬野菜には、どんな野菜がある？

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物がとれる時期や、魚がたくさんとれる時期のことです。旬の時期はお安く、栄養も高く、おいしいですよ。冬に旬を迎える、野菜を紹介します！

