



今週の献立表

みたけの社

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の味噌煮 キャベツの塩昆布あえ 482kcal		ごはん 味噌汁 五目米養納豆 ひじきの煮物 532kcal		ごはん 味噌汁 焼き豆腐と野菜の煮物 白菜と青梗菜の生姜和え 牛乳 633kcal		ごはん 味噌汁 いわしのかつお煮 豚肉とカリフラワーの炒めもの 565kcal		ごはん 味噌汁 チーズおかか納豆 じゃがいもの五目煮 552kcal		ごはん 味噌汁 目玉焼き 魚肉ソーセージと野菜のソテー 517kcal		ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え 小松菜と竹輪の胡麻和え 509kcal	
	食育の日メニュー		ネギチャーシューラーメン		ごはん		ごはん		ごはん		親子丼		ごはん	
	いなり寿司 味噌ちゃんこ鍋風 小松菜の磯和え 抹茶といちごのパバロア 649kcal		白菜の和風サラダ 餃子 635kcal		カニ玉 切干大根のナムル りんご 579kcal		野菜と温豆腐 小松菜の和え物 牛乳 669kcal		ぶり大根 菜の花の錦糸和え バナナ 590kcal		もやしと小松菜の炒めもの オクラおろし 584kcal		豚肉のピリ辛炒め 厚揚げのおろし大根のせ 牛乳 737kcal	
	キーマ風カレー		ごはん		ごはん		きのこそば		ごはん		ごはん		ごはん	
	ナン		コマイのオーロラソース焼き		味噌汁		白菜とにらの塩炒め		青椒肉絲風		ロールキャベツのシチュー		味噌汁	
	ポテトサラダ		ブロッコリーとさつま芋のサラダ		鶏肉のチーズ焼き		オレンジ		れんこんと胡瓜の中華和え		アスパラと鶏肉のソテー		鱈と野菜の甘酢あん	
	ラッシー		キウイ&みかん缶		ポテトサラダ				ソフール		りんごコンポート		ザーサイサラダ	
												みかん		
684kcal		590kcal		594kcal		416kcal		678kcal		588kcal		632kcal		
栄養日 価の	エネルギー	1815kcal	エネルギー	1757kcal	エネルギー	1806kcal	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1820kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	1878kcal
	たんぱく質	72 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	73 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	73 g
	脂質	57 g	脂質	46 g	脂質	37 g	脂質	37 g	脂質	41 g	脂質	33 g	脂質	46 g
	食塩相当量	9.5 g	食塩相当量	9 g	食塩相当量	8 g	食塩相当量	8 g	食塩相当量	6.9 g	食塩相当量	6.8 g	食塩相当量	8.3 g
														
	リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー							

日本の寒い季節の果物といえば、りんごやみかんですね。給食でもみかんが提供される時期となりました。みかんに含まれるある色の素は、身体の中でビタミンAという栄養素に変わって、鼻やのどの粘膜や皮膚が元気でいられるような働きをし、風邪の予防にも役立ちます。みかんに含まれるこの栄養素は他の柑橘類（オレンジや柚子など）よりも多く含まれています。みかんの皮を剥くとみえる、白い袋や筋は、血管を強くする働きがある成分も含まれています。外側の皮は乾燥させて漢方薬に使われたり、七味唐辛子にも使われたりします。手軽に食べることができるとても優秀な果物ですね♪