



今週の献立表

みだけの社

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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	里芋と鶏肉の味噌煮	五目栄養納豆	焼き豆腐と野菜の煮物	いわしのかつお煮	チーズおかか納豆	めだや	目玉焼き	おんやっこ	やくみぞ	温奴の葉味添え	こまつな	ちくわ	ごまあ	
	キャベツの塩昆布あえ	ひじきの煮物	白菜と青梗菜の生姜和え	豚肉とカリフラワーの炒めもの	じゃがいもの五目煮	ぎょにく	魚肉ソーセージと野菜のソテー	小松菜と竹輪の胡麻和え						
	482kcal	532kcal	633kcal	565kcal	552kcal	517kcal	509kcal							
	食育の日メニュー	ネギチャーシューラーメン	ご飯	ご飯	ご飯	おやこどん	親子丼	はん	ご飯					
	いなり寿司	白菜の和風サラダ	力二玉	野菜と温豆腐	ぶり大根	もやしと小松菜の炒めもの	豚肉のピリ辛炒め							
昼食	味噌ちゃんこ鍋風	餃子	切干大根のナムル	小松菜の和え物	菜の花の錦糸和え	オクラおろし	厚揚げのおろし大根のせ							
	小松菜の磯和え		りんご	牛乳	バナナ									
	抹茶といちごのババロア													
	649kcal	635kcal	579kcal	669kcal	590kcal	584kcal	737kcal							
	キーマ風カレー	ご飯	ご飯	きのこそば	ご飯	ご飯	ご飯							
	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いのサラダ	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	鰯と野菜の甘酢あん							
夕食	ラッキー	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							
	684kcal	590kcal	594kcal	416kcal	678kcal	588kcal	632kcal							
	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	72g	たんぱく質	70g	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	73g	たんぱく質	68g	たんぱく質	73g
	脂質	57g	脂質	46g	脂質	37g	脂質	37g	脂質	41g	脂質	33g	脂質	46g
	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.3g

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♪