

献立予定表

H30.12月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 土	牛乳 ポーロ	肉うどん キャベツの土佐和え	牛乳 ジャムパン	17 月	みかん チーズ	肉団子のスープ しらす干しの酢の物	お茶 せんざい
3 月	牛乳 ウエハース	冬野菜カレー マカロニサラダ 果物	ミルク いちご蒸し パン	18 火	牛乳 ビスケット	イカの甘辛煮 ごまじゃこサラダ みかん	牛乳 スキムミルク 入り大学芋
4 火	牛乳 りんご	いり豆腐 大根と柿の酢の物	ヨーグルト せんべい	19 水	牛乳 りんご	卵入り卵の花 豚汁	お茶 カルシウム 入りおにぎり
5 水	お茶 かりかり いりご	鮭のチーズフライ タルタルソース えのきの味噌汁	ミルク りんご クラッカー	20 木	お茶 かりかり いりご	酢豚 かき玉汁	ミルク バナナ
6 木	牛乳 バナナ	肉じゃが 小松菜の味噌汁 果物	お茶 しそおにぎり	21 金	牛乳 ウエハース	石狩鍋風煮込み 春雨の酢のもの	ミルク 酒まんじゅう
7 金	みかん チーズ	牛乳茶碗蒸し 白菜の昆布和え	牛乳 芋の天ぷら	22 土	牛乳 バナナ	野菜たっぷりカレーうどん ブロッコリーのおかか 和え	牛乳 メロンパン
8 土	ヨーグルト	みそラーメン きゅうりのたたき 果物	牛乳 クリームパン	24 月	振替休日		
10 月	牛乳 せんべい	白菜のクリーム煮 ひじきとチーズの サラダ	お茶 甘辛団子	25 火	みかん チーズ	手羽元の唐揚げ コーンスープ 果物	牛乳 ケーキ
11 火	牛乳 クラッカー	ぶりの照り焼き にぎやか味噌汁	黄桃のヨー グルトかけ クッキー	26 水	牛乳 ポーロ	五目煮豆 大根サラダ	ミルク 黒蜜団子
12 水	牛乳 ポーロ	豆腐のよせ揚げ しめじの味噌汁	みかん せんべい	27 木	牛乳 せんべい	すき焼き風煮 きゅうりとたこのり んご酢	牛乳 レーズン クッキー
13 木	牛乳 りんご	ピザバーグ 野菜スープ 果物	牛乳 ウルトラ クッキー	28 金	牛乳 りんご	白身魚のフライ かぼちゃの味噌汁	ミルク マーブル蒸 しパン
14 金	フルーツ ムース	根菜のごま炒め そうめんのすまし 汁	牛乳 アメリカン ドッグ	29 土			
15 土	牛乳 クッキー	ミートソーススパ ゲティ 卵スープ	牛乳 バナナ	31 月			



お米を食べて栄養補給

<お米に含まれる栄養素量は少なくとも毎日食することでハイパワーに>

<p>鉄分</p> <p>1位 米</p> <p>2位 ほうれんそう</p> <p>3位 豆腐</p> <p>4位 卵</p> <p>5位 豚レバー</p>	<p>食物繊維</p> <p>1位 たまねぎ</p> <p>2位 米</p> <p>3位 にんじん</p> <p>4位 キャベツ</p> <p>5位 じゃがいも</p>
<p>カルシウム</p> <p>1位 牛乳</p> <p>2位 ヨーグルト</p> <p>3位 豆腐</p> <p>7位 米</p>	

★作ってみよう！栄養たっぷり“五目ごはん”

<分量>

- 米 2合
- 鶏もも肉 60g
- ごぼう 50g
- にんじん 50g
- 干しいたけ 小1枚
- こんにゃく 30g
- しょうゆ 大さじ1弱
- 酒 大さじ1弱
- みりん 小さじ1 塩 少々

<作り方>

- 1 ごはんは普通に炊く。
- 2 鶏肉を細かく切る。
- 3 ごぼうをささがきにする。
- 4 にんじんをせん切りにする。
- 5 干しいたけを戻して細かく切る。
- 6 こんにゃくを熱湯に通してから細かく切る。
- 7 2～6をしょうゆ、酒、みりん、塩で煮る。
- 8 ごはんと具を混ぜ合わせて蒸らす。



※ 一般的な給食を食べて何から栄養素を摂れているか示したランキングです。