



日	曜	こんだてめい			熱や力のもとになる食品	ち血やく、ほ骨や歯になる食品	からだの調子をととのえる食品	I kcal	たんぱく質 g
		しゅしょく	牛乳	おかず					
1	金	じごなうどん	MILK	にくうどんつけじる ちくわのいしがきあげ 2コ おひたし	じごなうどん ごま こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	725	31.8
4	月	ごはん ふりかけ	MILK	だいこんのみそしる にくじゃがコロッケ ごまみそきんぴら みかん	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ さつまあげ ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう みかん たまねぎ	735	23.6
5	火	ごはん	MILK	マーボーどうふ しゃんはいバオズ 2コ もやしのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん ながねぎ いら たまねぎ たけのこ もやし ほうれんそう コーン	687	26.7
6	水	マーブル食パン	MILK	ミートボールスープ パリッソーネ カラフルサラダ	マーブル食パン あぶら はるさめ さとう こむぎこ	牛乳 ミートボール ぶたにく チーズ	はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン レタス キャベ ぎゅうり	669	24.4
7	木	ごはん	MILK	あつあげのごもくに みずなどだいこんのサラダ プリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング プリン	牛乳 あつあげ ぶたにく うすらのたまご	にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや コーン だいこん みずな レタス	689	24.4
8	金	ごもくごはん	MILK	さばのみぞれに こまつなあえ アセロラゼリー	ごもくごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく さば あぶらあげ わかめ アセロラゼリー	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ コーン こまつな キャベツ	656	24.8
11	月	ごはん	MILK	にくどうふ しろみさかなフリッター 2コ いそかあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ しろみさかなフリッター のり	たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ ほうれんそう キャベツ	689	26.7
12	火	ごはん	MILK	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう ごまあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたひきにく なっとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ	689	25.8
13	水	こどもパン	MILK	ミネストローネスープ にくだんご 3コ ごぼうサラダ みかん	こどもパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう ごま マヨネーズ	牛乳 ウィンナー チーズ にくだんご ツナ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ごぼう トマト きゅうり みかん	581	19.9
14	木	チキンライス	MILK	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ミルクババロア	チキンライス パター あぶら さとう ミルクババロア	牛乳 とりにく アンサンプルエッグ	にんじん ビーマン たまねぎ グリピース プロックリー きゅうり マッシュルーム キャベツ	631	21.8
15	金	ホットちゅうか	MILK	しおラーメンつけじる あげぎょうざ 2コ こまつなのナムル	ホットちゅうか あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	にんじん ながねぎ もやし キャベツ コーン メンマ こまつな きゅうり	641	22.2
18	月	ごはん	MILK	ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく ツナ かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	729	24.5
19	火	ごはん	MILK	なめこのみそしる てりやきとうふハンバーグ わりゅうサラダ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ とりにく とうふハンバーグ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	623	25.9
20	水	やまがた食パン いちごジャム	MILK	パンプキンスープ チキンオープンやき つぼみサラダ クリスマスデザート	やまがた食パン ジャム マヨネーズ クリスマスデザート	牛乳 なまクリーム チーズ とりにく パンこ	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	789	27.6

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。

12月20日(水)
クリスマス・デザート
出します。お楽しみに♪

今月の
小鹿野町産食材



さといも



しめじ



はくさい



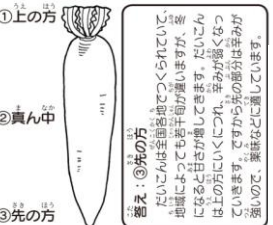
だいこん

12月22日は、冬至です。
1年のうちで最も昼が短く、
夜が長い日です。
この日に、かぼちゃを食べて、
ゆず湯につかると、病気に
ならないといわれています。

小鹿野町で採れた野菜！
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪



♡♡♡
Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？



みかん
手軽にビタミンC補給！
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

みかんをきれいにむくコツ
みかんはへたがついているところからむいてみょう！へた側からむくと、肉側の皮がついてしまうので、きれいにむけるよ。

食事 + **運動** + **睡眠**

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、過度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

で かぜを 予防しよう！

