

12月 **今週の献立表** **みたけ学園・みたけの園**

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)		12月9日(土)		12月10日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	なっとう 納豆		たまご豆腐 卵豆腐		めだまやき 目玉焼		きんましょうがに 秋刀魚の生姜煮		おんせんたまご 温泉卵		なっとうあ 納豆のおろし和え		たまご ごぼうの卵とじ	
	レンコンのそぼろ炒り煮		キャベツソテー		なすぶたにくい 茄子と豚肉の炒り煮		ごもくきんぴら 五目金平		きとも 里芋のそぼろ煮		キャベツとソーセージの炒め物		さけ 鮭フレークみぞれ和え	
			きんときにまめ 金時煮豆		ふりかけ		あじつのり 味付け海苔		こんぶつくだに 昆布佃煮				チーズ	
	607kcal		663kcal		654kcal		579kcal		595kcal		546kcal		676kcal	
昼食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ピラフ		さんしょどん 三色丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	とりにくたまごに 鶏肉の卵とじ煮		ミックスフライ		アジのハーフグリル		ちんげんさいかまぼこごま 青梗菜と蒲鉾の胡麻サラダ		はっぼうさい 八宝菜		とうふ 豆腐のキムチ煮		にく 肉じゃが	
	ほうれん草とうふ ほうれん草と豆腐のサラダ		(ささみチーズ・南瓜コロケ)		ほうれん草ちくわごまあ ほうれん草と竹輪の胡麻和え		さつま芋のレモン煮		ながいも 長芋とオクラの梅肉和え		ほうれん草ともやしのナムル		こまつな 小松菜のピーナッツ和え	
	ライチゼリー		はるさめ 春雨とひじきのサラダ		フルーツポンチ		ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ		ヨーグルト		バナナ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		あんじん 杏仁フルーツ		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	791kcal		925kcal		825kcal		850kcal		779kcal		819kcal		811kcal	
夕食	あんかけラーメン		ごもくすし 五目寿司		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		もち麦ごはん もち麦ごはん		ぎゅうどん とろろ牛丼	
	シューマイ		さけいしかりに 鮭の石狩煮		くじる 具だくさん汁		ちゅうか 中華スープ		クラムチャウダー		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	チョコレートパフェ風		こまつな 小松菜のおかか和え		ぎゅうにく 牛肉とごぼうのしぐれ煮		まーぼーどうふ ベジタブルカレー麻婆豆腐		フライドチキン		さばなんばんづ 鯖の南蛮漬け		すのもの モスクとオクラの酢の物	
			オレンジ		キャベツとコーンのサラダ		バンサンスー		かいそう 海藻サラダ		ポテトサラダ		オレンジ	
					ミルク寒天		みかん		カスタードプリン		りんご			
	673kcal		692kcal		745kcal		790kcal		898kcal		822kcal		687kcal	
栄養価の	エネルギー	2071kcal	エネルギー	2280kcal	エネルギー	2224kcal	エネルギー	2219kcal	エネルギー	2272kcal	エネルギー	2187kcal	エネルギー	2174kcal
	たんぱく質	85g	たんぱく質	85g	たんぱく質	84g	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g
	脂質	50g	脂質	57g	脂質	60g	脂質	55g	脂質	61g	脂質	63g	脂質	54g
	食塩相当量	10g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g

12月に入りました。寒さも一段と厳しくなりましたが、みなさん風邪などひいていませんか？手洗いうがいは風邪やインフルエンザなどの予防に非常に効果がありますので、学校や外出から帰ってきたときはもちろん、普段の生活でもこまめに行うように心がけましょう。さて、給食ではとろろや納豆、オクラ、海藻などネバネバした食材が多く登場しますね。このネバネバした成分は、身体の中で気管などの粘膜を覆って守ってくれる働きをします。また消化吸収のお手伝いをしてくれたり、免疫力アップにもつながるといわれています。だからといってこのような食材だけ食べれば良いというわけではありません。栄養というのは様々な食材からたくさんの種類の栄養を摂ることで助け合って力を発揮するのです。ぜひいろんな食材を積極的に食べるよう心がけましょう。