

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色の濃い野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・ 種実類	カルシウム (mg)		
1	月	ごはん	かぼちゃんチュー 元氣サラダ	鶏肉 チキンハム かつお節(鹿児島)	牛乳 生クリーム 昆布(北海道)	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	587 298
2	火	わかめごはん	さばのしょうが煮 ぜん大根 すまし汁	さば(宮城・千葉・鳥取他) 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん	しょうが 玉ねぎ えのきだけ 大根	米		616 404
3	水	ごはん	ひきすり くわいのから揚げ 大根のゆかり和え	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん おび	白菜 えのきだけ くわい 大根	米 ふい こんにゃく 砂糖	油	616 334
4	木	小型 セサミンパン	菜漬スパゲッティ フレンチサラダ	豚肉 まぐろフレーク(中西都太平洋他)	牛乳	にんじん 広島菜漬 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	小型セサミンパン スパゲッティ 砂糖	油	591 345
5	金	ごはん	豆腐チゲ はりはりサラダ	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 キムチ しめじ 白ねぎ 大根 たくあん	米 こんにゃく 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	595 423
8	月	ごはん	白菜と鶏肉のみそ煮 かぶの三杯酢和え	鶏肉 厚揚げ 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぶの葉	白菜 かぶ ゆず果汁 えのきだけ	米 砂糖		589 445
9	火	ごはん	ハヤシライス れんこんサラダ	豚肉 大豆 まぐろフレーク(中西都太平洋他)	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく れんこん	米 上新粉	油 マヨネーズ 白ごま	652 294
10	水	ごはん	おでん 酢の物	鶏肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん	大根 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 春雨		602 418
11	木	味付パン	焼きビーフン わかめのごまドレッシング和え	豚肉 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	牛乳 わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん おび 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ 大根	味付パン ビーフン 砂糖	油 ごま油 白ごま	593 330
12	金	ごはん	ちくわのカレー揚げ ゆでキャベツ 豆乳みそ汁	ちくわ 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん おび	玉ねぎ キャベツ しめじ	米 小麦粉 じゃがいも	油	626 326
15	月	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん おび 小松菜	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 白ごま	592 405
16	火	ごはん	親子煮 つつきなます	鶏肉 卵 高野豆腐 白みそ 中みそ	牛乳 しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 だいだい	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	599 340
17	水	麦ごはん	ししゃもの石垣揚げ ゆでキャベツ 豆腐汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも(福山・山口・愛媛他) わかめ(岩手・宮城・徳島他)	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉	油 白ごま 黒ごま	618 435
18	木	リッチパン	ポルシチ ポパイサラダ	豚肉 豚肉 まぐろフレーク(中西都太平洋他)	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ビーツ セロリ にんにく 大根	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	594 302
19	金	ごはん	カレー コーンサラダ クリスマスデザート	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖 クリスマスデザート	油	604 298
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
22	月	ごはん	そばろごはん ほうとう	まぐろフレーク(中西都太平洋他) 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ おび	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ 大根	米 砂糖 ほうとう		590 343
23	火	ごはん	ちくぜん煮 ごまいりこ みかん	鶏肉 さつまあげ	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう みかん	米 さといも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	631 495

※ 小型セサミンパンには、黒ごま・マーガリンを使用しています。
 ※ リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」
 に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★本字は広島県産の食材です。



今年の冬至は22日(月)です。

一食の平均摂取量	エネルギー 608kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 17.5g	カルシウム 367mg	マグネシウム 89mg	鉄 2.6mg	レチノール当量 198μg	ビタミンB1 0.31mg	ビタミンB2 0.32mg	ビタミンC 12mg	食物せんい 4.7g	食塩相当量 1.8g
----------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか? ~ ポパイサラダ ~



【材料(4人分)】

ほうれん草	100g
大根	160g
ハム	40g
砂糖	小さじ1
塩	少々
酢	大さじ1/2
淡口しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水で冷まし、かるくしぼって2~3cmのざく切りにする。
大根とハムは短冊切りにし、それぞれゆでて冷ます。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①をドレッシングで和えてできあがり!

ほうれん草がドレッシングとからみ、トロリとおしく食べられます。
 また、油となじんでカロテンの吸収もアップします。
 旬の野菜をたっぷり食べましょう。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。