


日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			えいようか		
			血や肉をつくるもの 赤の食品	カや熱となるもの 黄の食品	体の調子をよくするもの 緑の食品	エネルギー kcal	たんぱく質	カルシウム
1	火	ミニコッパン牛乳、ソース焼きそば、ポイルウインナー、グリーンサラダ、ミニトマト	牛乳、ぶた肉、ソーセージ、あおのり	コッパン、砂糖、中華めん、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、もやし、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト	711	26.7	321
3	木	食パン、牛乳、タンドリーチキン、コールスローサラダ、コーンスープ、スライスチーズ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、ベーコン、プロセスチーズ	食パン、砂糖、油、じゃがいも、でん粉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	678	33.1	425
4	金	ゆかりごはん、牛乳、肉じゃが、冷奴、浅漬け	牛乳、ぶた肉、豆腐	こめ、強化米、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ゆかり、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	690	26.4	314
7	月	ごはん、牛乳、竹輪、かぼち、磯びたし、じゃがいもみそ汁	牛乳、焼き竹輪、卵、凍り豆腐、あまのり、わかめ	こめ、強化米、薄力粉、油、砂糖、でん粉、じゃがいも	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	663	23.8	309
8	火	コッパン、牛乳、鮭の黄金焼き、コーンサラダ、大根と桜海老のスープ、いりこ	牛乳、さけ、クリーム、さくらえび、田作り、わかめ	コッパン、砂糖、油	キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、だいこん	605	31.4	413
9	水	ごはん、牛乳、春巻、ナムル、まぼなす	牛乳、ぶた肉	こめ、強化米、油、砂糖、ごま、でん粉	にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、しいたけ、たけのこ、ねぎ	731	25.8	319
10	木	アーモンドトースト、牛乳、ワタンスープ、ころきゅうり、アセロゼリー	牛乳、ぶた肉	食パン、マーガリン、ざらめ糖、アーモンド、油、ワタンの皮、アセロ	しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり	642	23.3	325
11	金	ごはん、牛乳、スタミナ焼、わかめサラダ、かぼちのみそ汁	牛乳、ぶた肉、油揚げ、わかめ	こめ、強化米、油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼち、えのきたけ、ほうれんそう	659	26.2	356
14	月	ごはん、牛乳、インディアンポテト酢の物、豆腐の澄まし汁	牛乳、ぶた肉、豆腐、わかめ	こめ、強化米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	658	23.2	336
15	火	ミニコッパン、牛乳、トマトソース、スパゲッティ、かんとん、サラダ、ブルーベリー	牛乳、ベーコン、あさり、かんとん	コッパン、砂糖、スパゲッティ、油	にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブルーベリー	652	23.8	317
16	水	ごはん、牛乳、さんま甘露煮、からしあえ、大根の味噌汁、やきのり	牛乳、さんま、油揚げ、あまのり	こめ、強化米、ざらめ糖、砂糖、じゃがいも	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう	672	25.7	319
17	木	ミニコッパン、牛乳、ポテトのチーズ焼き、ごまドレッシング、チンゲンサイのザー☆巨峰	牛乳、ベーコン、チーズ、とり肉	コッパン、砂糖、じゃがいも、油、ごま、でん粉	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、しいたけ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、ぶどう	628	23.4	384
18	金	ごはん、牛乳、鶏のから揚げ、フレンチサラダ、かきたま汁	牛乳、とり肉、卵	こめ、強化米、でん粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ	694	25.7	276
25	金	麦ご飯、牛乳、ポークカレー、もみじあえ、りんご	牛乳、ぶた肉、スキムミルク	こめ、強化米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、福神漬、りんご	729	21.7	320
28	月	なめしごはん、ごま、牛乳、ししゃも磯辺あげ、ひじきと春雨のさらだ、うずら卵の澄まし汁	牛乳、ししゃも、卵、うずら卵、ひじき、あまのり	こめ、強化米、ごま、小麦粉、油、はるさめ、砂糖	なめし、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ	664	25.1	439
29	火	食パン、牛乳、ささみのレモン煮、せん切りサラダ、白菜とコーンのスープ	牛乳、とり肉、ベーコン	食パン、砂糖、でん粉、油、ごま	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン、ほうれんそう	650	29.4	325
30	水	ごはん、牛乳、鯖のカレー焼、五目きんぴら、キャベツと揚げのみそ汁	牛乳、さば、ぶた肉、油揚げ	こめ、強化米、油、こんにゃく、砂糖、ごま	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ	671	28.3	312
月平均						670	26.1	342
基準値						660	20	350


**さんま**



腹に針がよくなり、刀のようには鋭い形をしていることから「刀魚」とも呼ばれます。さんまには骨がやわらかくなるたんぱく質、疲労やストレスを解消するビタミンA、自律神経を整えるカルシウムなどがたくさん含まれています。塩焼きやかば焼きにして食べるとおいしいですよ。

**旬の食べ物**

**ごぼう**



ごぼうは、11月中旬～12月上旬の旬を迎えます。かき揚げがよく、からしの中におなかの調子をよくする効果ももたらしてくれます。ごぼうには「根の成分」や「たんぱく質」などが多く含まれています。ごぼうの皮もおいしく食べられます。ごぼうの皮は、おろしごぼうやごぼうの佃煮などに使われています。ごぼうの皮は、おろしごぼうやごぼうの佃煮などに使われています。ごぼうの皮は、おろしごぼうやごぼうの佃煮などに使われています。