

| 日曜日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|-----|--|-------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | |
| 2月 | 中華風炊き込みご飯 水餃子鍋風 厚揚げの中華旨煮 ベビーチーズ | 焼き豚 鶏肉 豚肉 厚揚げ ベビーチーズ | 精白米 春雨 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉 | タケノコ 人参 椎茸 白菜 ねぎ ニラ 青梗菜 ぶなしめじ もやし | エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g |
| 3火 | ご飯 鶏のレモンペッパー焼き 生野菜の付け合わせ 大根とこんにゃくの甘辛煮 ほうれん草のかきたま汁 カップヨーグルト | 鶏肉 卵 カップヨーグルト | 精白米 こんにゃく 砂糖 | レモン キャベツ 赤キャベツ サニーレタス ミトマト 大根 ごぼう 人参 小ネギ ほうれん草 エノキ茸 | エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.2 g |
| 4水 | 牛丼風 根菜の蒸しサラダ 味噌汁(ぶなしめじ・わかめ・油揚げ) ヨーグルト(りんごのコンポートのせ) | 牛肉 味噌 わかめ 油揚げ ヨーグルト | 精白米 片栗粉 油 さつまいも オリーブ油 砂糖 | 玉葱 人参 グリンピース レンコン ごぼう 大根 ぶなしめじ りんご ミント | エネルギー 765 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.8 g |
| 5木 | 食べ残し0(ゼロ)day ご飯 豚肉のもろみ味噌焼き 冬野菜の和風和え ブロッコリーの塩ゆで 切り干し大根と昆布の炒り煮 かぶの和風スープ 飲むヨーグルト | 豚肉 もろみ味噌 昆布 飲むヨーグルト | 精白米 マヨネーズ 砂糖 油 | ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー 切り干し大根 かぶ ゆず | エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 12.0 g |
| 6金 | 玄米入りご飯 白身魚フライ(タルタルソース添え) 生野菜の付け合せ 味噌田楽(里芋・こんにゃく・大根) ミルクコーンスープ 二色ゼリー(みかん&ミルク) | ホキ 卵 味噌 牛乳 ゼラチン | 精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 里芋 こんにゃく 砂糖 | きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 サニーレタス ミトマト 大根 コーン みかん | エネルギー 833 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 30.0 g |
| 9月 | 野菜たっぷりとんこつラーメン 春巻き 果物(みかん) カップヨーグルト | なると 焼き豚 豚肉 ひじき カップヨーグルト | 中華麺 春雨 小麦粉 砂糖 | 白菜 キャベツ もやし 人参 ニラ 玉葱 小ネギ みかん | エネルギー 699 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g |
| 16月 | スペシャルメニュー リッチなクリームピラフ グリルチキン(中華風) せん切り野菜のパリパリサラダ ビーフコンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) かぼちゃプリン(カスタードホイップのせ) | ホタテ エビ 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム | 精白米 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 チョコレート | エリンギ 玉葱 レタス サニーレタス 大根 人参 水菜 ミトマト キャベツ コーン かぼちゃ 苺 | エネルギー 905 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 33.7 g |

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



年末年始、健康的な食生活を心掛けましょう!



◆今月の食生活目標◆



一日三度の食事を
規則正しく食べよう!

朝晩、気温がグンと下がり、冷え込む日が多くなってきました。また雨や風で沿道に落ち葉が散り積もっているのをよく見かけるようになりました。そして寒くなれば、例年のごとく、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。今現在国内では、マイコプラズマ肺炎の感染者増加がみられますね。楽しいイベントが続く年末年始を感染症に罹らないようにするためにも、下記の食生活を実践しましょう。

栄養バランスのとれた食事を摂ることや、熱々のスープや鍋物料理で体を温めることは免疫力をアップにつながります。夜は、お風呂でゆっくり湯船につかり、体をあたため、血のめぐりをよくすることも感染症から身を守る術になりますよ。そして日中はしっかり体を動かしましょう。年末年始、どの家庭でも、忙しい時期ですから、すすんで、お家のお手伝いをすれば、自然と運動量がアップしますね。



楽しいイベントが続く冬休み中の食生活は、不規則になりがちですね。おやつは時間と量を決めて食べましょう。また冬が旬の野菜や果物を積極的に摂って、腸内環境を整え、免疫力アップを図りましょう。食事をする前には、必ず手をハンドソープでこするように泡立ててから流水でしっかり洗い流し、病原体をシャットアウトしてから、食事をしましょう!



野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

真だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、真だくさんにしてみても温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



2学期最後のスクールランチは
スペシャルメニュー!

リッチな海鮮を使ったクリームピラフと かぼちゃプリンが、華やかさを添えて、気分はすでにクリスマスです!

今年最後の食べ残し0(ゼロ)dayは
5日(木)です!