

★は太田でとれた野菜です。

日曜	こんだて		使用する主な食品と体内での働き					栄養価		ひとくちメモ
			【1群】あか【2群】 体をつくる	【3群】みどり【4群】 体の調子を整える	【5群】きいろ【6群】 エネルギーになる		エネルギー (kcal)			
	主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	
飲みもの		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
2月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごやき きりぼしだいこんいりに キムチじる	たまご ぶたにく みそ	さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ★はいこん ★はくさい	きりぼしだいこん ★だいこん えのきたけ ★ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	662 22.3 21.8	★3日は、冬を代表する魚の一つ、たらを使ったクリーム煮です。たらは12月から2月の寒いころがおいしい魚です。小さい骨に気をつけて食べてください。 ★9日はキムチ汁です。からの料理で体の中から温まりましょう。 ★18日はクリスマス気分デザートです。食べすぎ、飲みすぎに注意して、楽しい冬休みを！ ★19日はかぼちゃが入ったシチューです。22日の冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。
3火	ソフトフランス ペアジャム ぎゅうにゅう	たらのクリームに キャベツソテー	たら ベーコン ウインナー	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん なまクリーム	たまねぎ ★はくさい キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも	マーガリン あぶら	593 23.1 21.3	
4水	ごはん ぎゅうにゅう	にくとやさいの みそいため けんちんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	みそ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ★だいこん	キャベツ たまねぎ ★ねぎ しめじ しょうが にんにく ごぼう こんにやく	ごはん さとう さといも	あぶら	584 20.9 16.4	
5木	パンプキン パン ぎゅうにゅう	やきそば こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし レモン	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	610 24.6 20.6	
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ピーンスカレー ヨーグルトあえ	だいす ぶたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも	あぶら	752 22.0 17.2	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが おさかなサラダ	ぶたにく	わかめ こさかな ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	643 23.0 16.3	
10火	きなこ あげパン ぎゅうにゅう	とりにくと だいすのソテー みそワントン	きなこ だいす ぶたにく	とりにく ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん	たけのこ エリンギ にんにく メンマ もやし キャベツ	パン さとう グラニューとう ワントン	あぶら ごまあぶら	616 26.0 20.9	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	すきやき ほうれんそうサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ほうれんそう	★ねぎ しらたき しいたけ ★はくさい キャベツ	ごはん マヨネーズ	24.4 22.3		
12木	くろパン ぎゅうにゅう	にたまご わかめサラダ カレーうどん	たまご ぶたにく なると	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ ★ねぎ	パン さとう うどん じゃがいも あぶら	628 30.4 22.7		
13金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに ナムル とんじる	さんま ぶたにく とうふ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん	★ほうれんそう キャベツ ★だいこん ごぼう こんにやく ★ねぎ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	672 25.0 22.8		
16月	こぎつね ごはん ぎゅうにゅう	ポテトサラダ いなかじる	あぶらあげ ぶたにく なまあげ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん ★ほうれんそう こんにやく	えだまめ きゅうり たまねぎ ★はくさい ★だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	641 22.1 24.8	
17火	パーカー ハウス ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ(ソース) コールスローサラダ マカロニスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ★はくさい	パン マカロニ じゃがいも あぶら	671 25.0 25.9		
18水	チキンライス ぎゅうにゅう	オムレツ コンソメスープ クリスマスデザート	とりにく たまご ベーコン	ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ★ほうれんそう	たまねぎ コーン ★はくさい	ごはん さとう じゃがいも デザート	あぶら	739 23.1 25.6	
19木	ロールパン ジョア	とうじかぼちゃの クリームシチュー コーンサラダ	とりにく ジョア		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ★はくさい コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら	532 19.6 13.8		

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ごはんはすべて太田のお米のごはんです。



★18日はクリスマスメニューです!★



クリスマスはイエス＝キリストの誕生祭です。前夜祭のクリスマスイブの食卓には、赤いポインセチアががざられ、鶏の丸焼きやクリスマスケーキが定番です。ただしアメリカでは、鶏ではなく、七面鳥の丸焼きがよく出されます。アメリカでは、七面鳥の丸焼きはクリスマスだけでなく、感謝祭や結婚式などあらゆるお祝いごとに欠かせないそうです。



カルシウムをとろう



寒くなり、冷たく冷えた牛乳が飲みづらい季節ですね。でも牛乳には、みなさんの成長に必要な栄養がたくさんつまっています。ほかの料理を食べながら少しずつ飲むと、体もあまり冷えません。給食の牛乳も上手に飲みましょう。牛乳を飲むなら今でしょ!

