



平成30年 12 月 予 定 献 立 表



六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日
3 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 糸寒天と切干大根のサラダ キムチスープ りんごゼリー	4 ごはん 魚の煮付け 揚げ牛蒡サラダ みそ汁 豆乳プリン	5 親子丼 リョネーズポテト ビーンズサラダ のっぺい汁	6 カツカレーライス わかめサラダ 白菜スープ 果物	7 ごはん イカの磯辺揚げ&おかか和え カレー肉じゃが みそ汁 アロエヨーグルト	11月22日(木)
エネルギー 830kcal たんぱく質 36.8g 脂質 25.1g 食塩 3.6g	エネルギー 862kcal たんぱく質 37.4g 脂質 27.8g 食塩 2.7g	エネルギー 896kcal たんぱく質 38.6g 脂質 29.4g 食塩 3.7g	エネルギー 964kcal たんぱく質 36.7g 脂質 31.5g 食塩 4.1g	エネルギー 879kcal たんぱく質 37.9g 脂質 24.1g 食塩 3.0g	
10 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ じゃが芋のクリームスープ コーヒーゼリー	11 かき揚げ丼 茶碗蒸し 浅漬け 野菜の粕汁 コーヒー牛乳	12 ごはん 八宝菜 もやしのナムル 中華スープ 大学芋	13 ごはん ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 和風サラダ みそ汁	14 チンジャオロース焼きそば 春雨サラダ もずくスープ 牛乳かん	
エネルギー 973kcal たんぱく質 36.1g 脂質 37.2g 食塩 2.7g	エネルギー 922kcal たんぱく質 36.0g 脂質 22.8g 食塩 4.1g	エネルギー 858kcal たんぱく質 32.6g 脂質 22.1g 食塩 4.0g	エネルギー 801kcal たんぱく質 34.1g 脂質 26.9g 食塩 3.4g	エネルギー 812kcal たんぱく質 32.5g 脂質 25.0g 食塩 4.2g	
17 ごはん 野菜入りメンチカツ 根菜のごまみそマヨ みそ汁 果物	18 ラザニア 卵炒りポテトサラダ キャベツのスープ 小松菜マドレーヌ	19 鶏ごぼうごはん 干草焼き 野菜のごま和え すまし汁 果物	20 ごはん つくね焼き 青菜の煮浸し みそ汁・ゆずゼリー ◆冬至メニュー◆	21 パン2種 ローストチキン コールスロー オニオンスープ・チーズケーキ ◆クリスマスメニュー◆	12月7日(金)
エネルギー 905kcal たんぱく質 31.0g 脂質 30.6g 食塩 2.9g	エネルギー 933kcal たんぱく質 34.4g 脂質 46.9g 食塩 4.2g	エネルギー 800kcal たんぱく質 34.3g 脂質 24.6g 食塩 3.7g	エネルギー 841kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.6g 食塩 2.7g	エネルギー 985kcal たんぱく質 38.0g 脂質 51.7g 食塩 3.6g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><今月の平均></p> <p>エネルギー 886kcal たんぱく質 35.6g 脂質 30.1g 食塩相当量 3.5g</p> </div>	<p>*牛乳は原則毎日つきます。 *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する場 合がありますので、 ご了承ください。</p>	<p>◎冬野菜を食べよう◎</p> <p>寒さや乾燥、雪など、作物にとって過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘味や栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含むものが多くあります。</p>			

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。
15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

