

12月

予定献立表

冬においしくなる野菜をたくさん使っています。

都立六郷工科・雪谷・大森グループ



冬野菜

とうようい げく とうようい げく
 東洋医学ではよく「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」といわれます。育つ時期や環境が違いため、冬と夏では採れる野菜の体への効果が違うと考えられてきたのです。冬野菜には、にんじん・だいこん・れんこんなど根菜類が多いのも特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類も多く含んでいます。また煮物にぴったりな野菜も多く、体がほかほかになります。最近では、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べ、季節に合わせた体調管理を意識してみるのもどうでしょうか？

火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	この週の締切は 11月20日	
ミートソーススパゲティ ポテトのミルク煮 ペイザンヌスープ 果物(?) 牛乳	麦ご飯 肉豆腐 南瓜のチーズ焼き 船場汁(大阪) 牛乳	豚角煮 辛味野菜 さつま汁 牛乳	古代米ごはん 松風焼き 大根とおあげの炊いたん(京都) 牛乳		
エネルギー 837 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 902 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 37.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g		
月 / 7日	8日	9日	10日	11日	この週の締切は 11月27日
ガパオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ 牛乳	麦ご飯 はんぺんの挟み揚げ イカ大根 味噌汁、白菜、シメジ 牛乳	メキシカンライス エビ団子のシチュー 大根のりサラダ 牛乳	麦ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 杏仁豆腐 牛乳	親子丼 みそ煮込み 白菜の昆布漬け まめぶ汁(岩手) 牛乳	
エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 939 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.0 g	
14日	15日	16日	17日	18日	この週の締切は 12月4日
麦ご飯 野菜入りメンチカツ(豆腐入) 白菜7割煮つけ 味噌汁、里芋、大根 牛乳	けんちんうどん 豆腐の薬味ソース 抹茶かん 牛乳	タコライス もやしのチャンプルー 沖縄風豚汁 コーヒー牛乳 沖縄風献立	麦ご飯 鯖文化干し、蒸南瓜 豚肉の柳川風(柳川は福岡です) 味噌汁、もやし、油揚 牛乳	チキンカレー 白菜とリンゴのサラダ 豆乳スープ 牛乳	
エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 973 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.2 g	
21日	22日	23日	24日	25日	この週の締切は 12月11日
小豆ご飯 鯖の西京焼き 蕪のレモン和え 南瓜そぼろ煮 味噌汁、大根、油揚 ゆずゼリー、牛乳	ジンジャーライス ドイツ風、豆とソーセージのスープ カリーヴルスト ドイツ風フライドポテト ザワークラウト風 林檎のベニエ、牛乳	麦ご飯 かぼちゃコロケ 大根のピリ辛煮 味噌汁、トウモロコシ、エキ 牛乳	深川井(東京) 白菜の昆布漬け 明日葉の和え物 みぞれ椀 いきなりだご(熊本) 牛乳	ツナピラフ チューリップ唐揚げ 白いんげんのポタージュ サイダーゼリー 牛乳	
エネルギー 820 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 933 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.8 g	

12月21日(月)は 冬至メニュー

今年の「冬至」は12月21日です。昼間が一番短く寒い時期、色の濃い野菜の南瓜を食べ、ビタミンの補給をしましょう。ゆず湯にはいるのは江戸時代から始まったようです。ゆずの果汁に含まれる成分は体を温め、香りは神経をリラックスさせます。冬至に小豆粥を食べると邪気を払いといわれます。お粥だと腹持ちがよくないので小豆ご飯にしてみました。小豆には解毒作用利尿作用があり、繊維質も豊富。お通じにもよく、満腹感もあるので、生活習慣病の予防に最適です。

