

☆ 12月予定献立表 ☆

2023年12月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
かぜ 風邪など 感染症 に負けない体をつくろう! しっかりと手を洗おう! 手洗いを直そう!					11月17日
指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに! 泡や汚れが残らないよう、水分はそのままにせず、しっかりと洗い流します。清潔なハンカチやタオルでふきましょう。					
4日	5日	6日	7日	8日	この週の締切は
ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつまいものハニーサラダ ニラたまスープ 牛乳	カレーうどん 青のりポテト わかつなサラダ プリン 牛乳	ご飯 白身魚のみそチーズ焼き ゆで野菜 マッシュポテトサラダ コロコロスープ 牛乳	鶏ごぼうご飯 干草焼き 野菜のごま和え みそ汁 果物 牛乳	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ♪ 牛乳	11月24日
エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	
11日	12日	13日	14日	15日 六郷のみ	この週の締切は
ご飯 麻婆豆腐 炒めビーフン♪ 中華スープ キャロットゼリー 牛乳	そぼろ丼 根菜の炒め煮 呉汁 牛乳	ハヤシライス ツナサラダ かぶのスープ 牛乳	ご飯 魚の煮付け きんぴらごぼう 白菜のわさび和え みそ汁 牛乳	豆入り中華おこわ 揚げぎょうざ♪ 中華サラダ えのきのスープ 牛乳	12月1日
エネルギー 864 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 4.0 g	
18日	19日	20日	21日	22日	この週の締切は
親子丼 浅漬 まめぶ汁♪ 牛乳	ご飯 生揚げの炒め煮 パリパリサラダ かきたま汁 牛乳	わかめご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ みそ汁 牛乳	チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳	コッペパン チキンの照り焼き コールスローサラダ オニオンスープ ベイクドチーズケーキ♪ 牛乳	12月8日
エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 909 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 4.6 g	

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。今年の冬至は12月22日ですが、冬至献立は学校行事等の都合で20日に実施します。お楽しみに!

ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ビタミンC 野菜、果物、いちも類に多く含まれる ブロccoli いちご キウイフルーツ じゃがいも	ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油
---	---	--

