



12月こんだて表



平成27年度 福島市立福島養護学校

日曜	主食	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	家庭で食べやすい食品
1火			肉じゃが 大根サラダ 手作りじゃこと昆布の佃煮	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ ちりめんしらす こんぶ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん みずな だいこん とうもろこし	ごはん じゃがいも 三温糖 こめ油 ごま はちみつ 水あめ	614	21.8	12.9	2.1	緑黄色野菜
2水			カレー南蛮 ひじきサラダ さつまいものカップケーキ	牛乳 とり肉 なたと ひじき まぐろフレーク 豆腐	にんじん ほうれんそう たまねぎ ほうししいたけ はくさい こまつな	ソフトめん ルウ こめ油 かたくりこ 薄力粉 さつまいも 三温糖 バター	736	25.9	18.6	4.3	根菜類 くだもの
3木			日本型こんだて 焼き魚(鯖) ひじきの磯煮 冬野菜の味噌汁 豆とさつまいもの甘煮	牛乳 さば とり肉 大豆 油揚げ みそ 金時豆	えだまめ にんじん ごぼう ほうししいたけ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こめ油 三温糖 さつまいも 水あめ	691	28.7	19.9	3.6	緑黄色野菜
4金			かぶのスープ ピンズサラダ みかん	牛乳 きな粉 まぐろフレーク 大豆 手ごね 金時豆 ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう かぶ にんじん しめじ みかん	コッペパン 三温糖 グラニュー糖 こめ油	615	20.3	23.0	2.4	いも類 海藻類
7月			豚肉と大根の味噌煮 塩昆布和え りんご ふりかけ	牛乳 ぶた肉 みそ かまぼこ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく ほうししいたけ はくさい こまつな りんご	麦ごはん こめ油 三温糖 ふりかけ	578	19.7	12.5	1.9	豆・豆製品
8火			鮭のゆず味噌焼き 白菜の炒め煮 きのこの沢煮焼	牛乳 さけ みそ さつまいも 凍み豆腐 ぶた肉 とうふ	ゆず はくさい こまつな にんじん えのきたけ なめこ しめじ ほうししいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 ごま油	559	26.7	12.7	2.2	いも類
9水			麻婆豆腐 中華ドレッシング和え りんご	牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん ほうししいたけ もやし キャベツ こまつな りんご	ごはん こめ油 ごま油 かたくりこ 緑豆春雨 ごま	651	24.7	18.9	2.2	魚介類 根菜類
10木			厚揚げと豚肉の味噌炒め のっぺい汁 みかん	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉 とうふ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう ほうししいたけ にんじん ねぎ しめじ だいこん こんにゃく みかん	麦ごはん かたくりこ さといも	589	22.9	13.7	2.1	緑黄色野菜 海藻類
11金			鮭ときのこのクリームシチュー きぼろ だいこん 切り干し大根のサラダ	牛乳 とり肉 鮭 豆腐	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん たまねぎ しめじ ブロッコリー	黒コッペパン ごま こめ油 じゃがいも ルウ 生クリーム バター	650	25.5	19.5	2.6	海藻類 くだもの
14月			鶏の照り焼き ほうれん草のおかか和え 具だくさん汁	牛乳 とり肉 かつお節 油揚げ みそ	しょうが ほうれんそう もやし はくさい かぶ かぶの葉 えのきたけ しめじ にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも	595	25.4	16.3	2.3	根菜類 くだもの
15火			鱈の野菜あんかけ 米粉麺スープ	牛乳 とりひき肉 鮭 豆腐	ごぼう にんじん えだまめ だいこん しいたけ こねぎ キャベツ しめじ ねぎ	ごはん こめ油 ごま 三温糖 かたくりこ 米粉麺	599	23.7	15.4	2.8	豆・豆製品 緑黄色野菜
16水			冬至こんだて 五目うどん 海藻サラダ 冬至かぼちゃ	牛乳 とり肉 なたと 油揚げ まぐろフレーク 海藻シックス あずき	ごぼう にんじん ねぎ しめじ ほうししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし かぼちゃ	ソフトめん ごま ごま油 こめ油 三温糖	640	26.7	15.3	3.5	いも類 根菜類
17木			鶏肉とナッツの炒め物 わかめと卵のスープ りんご	牛乳 とり肉 たまご わかめ とうふ	しょうが ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ えだまめ にんじん ほうししいたけ りんご	麦ごはん かたくりこ 強力粉 こめ油 ごま油 カシューナッツ 三温糖 ごま	717	25.5	26.5	2.0	魚介類 緑黄色野菜
18金			クリスマスこんだて ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 ミートボール とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし パプリカ	バターコッペパン こめ油 ルウ 生クリーム チョコケーキ	708	24.0	28.1	2.9	豆・豆製品 海藻類
21月			12月おたんじょううめいこんだて カレーピラフ	牛乳 ワインナー ハム くわわかめ とうふ ヨーグルト	にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ きゅうり ごぼう はくさい しめじ ねぎ もも パイナップル みかん りんご	ごはん こめ油 バター じゃがいも マヨネーズ ごま はちみつ 生クリーム	735	20.8	28.6	3.5	魚介類 緑黄色野菜
22火	2学期終業式										

※ 献立は、材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

【今月のめあて】
寒さにまけない
食事をしよう

冬至

かぼちゃ ゆず

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

食事 運動 睡眠

で かぜを
予防しよう

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！