

# 12月 献立表

平成22年12月

弘学館 給食室

期 間：2011/12/1～2010/12/30

日清医療食品 九州CK

			1	2	3	4		
朝	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">佐賀県白石名産 白石レンコン</h2> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>佐賀レンコンの人気の秘密は、ホクホク・モチモチとした食感です。きめ細やかな土を付けたまま出荷する「泥付レンコン」は、光や空気から守る保湿の役目も果たし、日持ちを良くします。</p> <p>栄養も豊富でビタミンCはレモンの約2/3もあるし、便秘に有効なペクチンやヘミセルロースといった食物繊維も豊富に含み、腸内でコレステロールを吸着し、排泄してくれます。</p> <p>また滋養強壮があり、腸内の粘膜を強くする働きもあります。</p> <p>日本ではおせちに欠かせない「見通しがきく」と、縁起が良い食べ物として重宝されています。</p> <p style="text-align: center;">地元佐賀の味をご賞味ください。</p> </div>		照り焼きバーガー スライスチーズ ほうれん草とツナの和え物 オニオンスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 温泉卵 ひじきの炒り煮 おかか和え 味噌汁(なす・玉葱) クロレラ	パン(チーズ蒸しパン) ミニコロッケ ハムと野菜のソテー ミネストローネ フルーツ(黄桃) 牛乳	米飯 肉詰めいなり 金平ごぼう 味付けのり 味噌汁 (じゃが芋・おつゆ麩) 飲むヨーグルト		
昼			チキンカレー ホワイトサラダ フルーツカクテル 牛乳	米飯 焼き肉 中華サラダ 卵スープ 牛乳	わかめご飯 魚の照焼き 付)インゲンと野菜のソテー 大学芋 味噌汁(小松菜・冬瓜) 牛乳	タンメン 甘酢和え 蒸しパン 牛乳		
夕			米飯 シーフード エビフライ盛り 付)ピーマンソテー コーン ごま和え 豚汁 牛乳	米飯 麻婆豆腐 ポリポリサラダ ザーサイスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	米飯 鶏肉の唐揚げ 付)ブロッコリー 玉葱炒め もやしとハムの ごまソース和え 竹輪のスープ 牛乳	米飯 おでん ピーナッツ和え ぜんざい 牛乳		
			エネルギー 3093kcal 蛋白質 99.5g カリウム 1226mg 鉄 9.4mg	エネルギー 2540kcal 蛋白質 99.8g カリウム 1033mg 鉄 13.1mg	エネルギー 2704kcal 蛋白質 95.1g カリウム 1027mg 鉄 8.2mg	エネルギー 2593kcal 蛋白質 106.2g カリウム 1097mg 鉄 13.1mg		
朝	5	6	7	8	9	10	11	
朝	米飯 厚焼き卵 切り干し大根の炒め煮 ぶりかけ 味噌汁(さつま芋・白菜) 牛乳	パン(チョコチップ) ミートボールの ケチャップ煮 マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	米飯 納豆 焼売 糸こんにゃくの炒り煮 佃煮 味噌汁(高野豆腐・小松菜)	パン(クリームメロン) プレーンオムレツ 野菜のソテー 金胡麻ごぼうサラダ ミルクスープ 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 青菜の炒り煮 ぶりかけ 味噌汁(玉葱・春菊)	米飯 鯖の塩焼き 青菜の炒り煮 ぶりかけ 味噌汁(玉葱・春菊)	セルフサンド 茹卵 ロースハム スライスチーズ コールスローサラダ ポテトスープ 牛乳	米飯 厚揚げの煮物 柚子和え ぶりかけ 味噌汁(白菜・人参) ジョア
昼	ホットドッグ (ウインナー・スパゲティ) ビーフシチュー フルーツ(みかん) 牛乳	米飯 鮭の塩焼き 付)和風炒め 肉じゃが 赤だし(ワカメ・油揚げ) 牛乳	米飯 ハンバーグの ホワイトソースかけ 付)南瓜のグラッセ ブロッコリー ほうれん草の マヨネーズ和え コンソメスープ 牛乳	チーズカレー カリカリしらす ミニサラダ フルーツ(みかん) 福神漬 牛乳	米飯 鶏のレモン風味焼き 付)ヤングコーンの ソテー けんちん汁 牛乳	米飯 鶏のレモン風味焼き 付)ヤングコーンの ソテー けんちん汁 牛乳	チャーハン 焼き餃子 付)スナックえんどう 野菜サラダ かぶのスープ 牛乳	カルボナーラ 温泉卵 ドーナツ 牛乳
夕	米飯 魚の竜田揚げ 付)カリフラワー カレー炒め キャベツソテー 里芋のそぼろ煮 清汁(かにかま・玉葱)	米飯 すき焼き 温泉卵 もやしと竹輪の和え物 清汁(オクラ・ひらたけ) 牛乳	米飯 コロッケと魚のフライ 付)ペペロンチーノ 枝豆 筑前煮 ぐず汁 牛乳	米飯 魚の幽庵焼き 付)煮卵・絹さやソテー レバニラ炒め 味噌汁(なす・もやし) 牛乳	米飯 八宝菜 もやしの中華和え ワカメスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 八宝菜 もやしの中華和え ワカメスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 魚の磯辺焼き 付)大根の煮物・オクラ かみなり豆腐 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	米飯 チキン南蛮 付)いんげんソテー 粉吹き芋 ほうれん草とハムの サラダ 野菜スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 2438kcal 蛋白質 88.4g カリウム 784mg 鉄 8.6mg	エネルギー 2858kcal 蛋白質 120g カリウム 1160mg 鉄 10.9mg	エネルギー 2658kcal 蛋白質 92.1g カリウム 886mg 鉄 11.9mg	エネルギー 3113kcal 蛋白質 108.6g カリウム 1251mg 鉄 11.5mg	エネルギー 2533kcal 蛋白質 107.6g カリウム 839mg 鉄 9.6mg	エネルギー 2607kcal 蛋白質 107.1g カリウム 1176mg 鉄 7.9mg	エネルギー 2734kcal 蛋白質 89.5g カリウム 1109mg 鉄 8.5mg	
朝	12	13	14	15	16	17	18	
朝	米飯 ししゃも 肉団子と野菜の煮物 佃煮 味噌汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	エッグバーガー スライスチーズ 小松菜とハムのソテー トマトスープ 牛乳	米飯 エビ焼売 茎ワカメの炒め煮 ぶりかけ 味噌汁(南瓜・小松菜)	パン(小倉デニッシュ) ポイルウインナー ツナと野菜の炒め物 卵とベーコンのスープ 牛乳	米飯 温泉卵 和風ミートボール ごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	米飯 温泉卵 和風ミートボール ごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	パン(チーズ蒸しパン) スクランブルエッグ マカロニサラダ キャベツのスープ 牛乳	米飯 納豆 さんま蒲焼き 冬瓜の煮物 ぶりかけ 味噌汁(大根・なす)
昼	親子丼 金平ごぼう きのこ汁 フルーツ(パイナップル) 牛乳	米飯 とんかつ 付)キャベツソテー ベジタブルソテー 大根炒り煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) 牛乳	米飯 ビーフジンジャー 付)ニンニクの芽と 玉葱のソテー さつま芋のサラダ 清汁(白菜・花麩) 牛乳	イカリングフライカレー ミニ野菜サラダ フルーツ(みかん) 福神漬 牛乳	米飯 鶏の唐揚げ 付)ブロッコリー カットコーン 切干大根の炒め煮 白玉汁 牛乳	米飯 鶏の唐揚げ 付)ブロッコリー カットコーン 切干大根の炒め煮 白玉汁 牛乳	五穀米 魚のフライと エビクリーミーフライ 付)ほうれん草とポテト のガーリックソテー ポリポリサラダ さつま汁 牛乳	肉うどん あんまん おかか和え 牛乳
夕	米飯 あじの塩焼き 付)竹輪磯辺揚げ カリフラワー じゃが芋と ウインナーのサラダ たらこ汁	米飯 魚の甘露煮 付)もやし炒め スナックえんどう 根菜の味噌煮 そうめん汁 牛乳	米飯 スパニッシュオムレツ 付)人参グラッセ ペペロンチーノ 白菜の和え物 コーンポタージュ 牛乳	米飯 魚のもみじ焼き 付)粉吹き芋 チンゲン菜のソテー ピーナッツ和え 味噌汁(高野豆腐・玉葱) コーヒーゼリー 牛乳	米飯 焼き肉 春雨サラダ ピリ辛スープ 牛乳	米飯 焼き肉 春雨サラダ ピリ辛スープ 牛乳	米飯 鶏肉の香味焼き 付)枝豆 人参ともやしのソテー 南瓜のそぼろ煮 清汁(玉葱・オクラ) 牛乳	米飯 ポトフ ほうれん草の チーズ和え フルーツ(黄桃) 牛乳
	エネルギー 2567kcal 蛋白質 107.2g カリウム 905mg 鉄 9.7mg	エネルギー 2695kcal 蛋白質 98.1g カリウム 1143mg 鉄 9.2mg	エネルギー 2618kcal 蛋白質 81.9g カリウム 779mg 鉄 8.7mg	エネルギー 2846kcal 蛋白質 95.6g カリウム 1095mg 鉄 9.6mg	エネルギー 2721kcal 蛋白質 102.6g カリウム 820mg 鉄 10.2mg	エネルギー 2843kcal 蛋白質 102g カリウム 1055mg 鉄 8.6mg	エネルギー 2485kcal 蛋白質 96.9g カリウム 798mg 鉄 9.1mg	



	19	20	21	22	23	24	25
朝	米飯 だし巻き卵 ピーマンの佃煮風 ふりかけ 味噌汁(もやし・春菊) 牛乳	パン(クッキーメロン) チキンオムレツ ▲ カレーソテー 野菜スープ フルーツ(バナナ) 牛乳	米飯 鯖のみりん干し 大根の炒り煮 ふりかけ 味噌汁 (しめじ・ほうれん草)	セルフサンド 卵サラダ ロースハム スライスチーズ 野菜炒め 白菜のスープ 牛乳	米飯 鶏そぼろ 梅おかかかえ 佃煮(のり佃煮) 味噌汁(高野豆腐・玉葱)	パン(アップルデニッシュ) スコッチエッグ ▲ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳	米飯 ししゃも 厚揚げの中華炒め ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・小松菜) クロレラ
昼	ピザトースト ヘルシーサラダ クリームシチュー フルーツ(オレンジ) 牛乳	米飯 ハンバーグの ブラウンソースかけ 付)スパゲティ さつま芋 ごまドレッシング和え 味噌汁(玉葱・南瓜) <b>パームクーヘン</b> 牛乳	米飯 鶏肉の朝鮮焼き 付)ニンニクの芽のソテー 里芋の煮付 拌三絲 清汁(春菊・しいたけ) 牛乳	ハヤシライス ミニ野菜サラダ ● フルーツポンチ 福神漬 牛乳	米飯 味噌かつ 付)もやしと ピーマンのソテー うの花の炒り煮 とろろ汁 牛乳	ドライカレー ロールキャベツ ● 野菜サラダ ワカメスープ 牛乳	皿うどん 春巻き フルーツ(りんご) 牛乳
夕	米飯 肉豆腐 ツナ和え 茶そば汁 桃ゼリー	米飯 豚肉のチーズ焼き 付)インゲンソテー 人参グラッセ 金平ポテト かぶのスープ 牛乳	牛丼 温泉卵 和風サラダ 具沢山汁 牛乳	米飯 魚の甘酢あんかけ 付)カリフラワー 小松菜ソテー 南瓜の煮物 ● 味噌汁 (チンゲン菜・もやし) 牛乳	米飯 鮭の塩焼き 付)玉葱炒め インゲンソテー ポテトサラダ むらくも汁 牛乳	米飯 ローストチキン 付)ブロッコリー 人参甘煮 ペペロンチーノ <b>クリスマスケーキ</b> ミネストローネ 牛乳	米飯 魚のムニエル 付)ほうれん草ソテー カットコーン レバーとポテトの ケチャップ煮 ポタージュスープ 牛乳
	エネルギー 2673kcal 蛋白質 112.4g カルシウム 1071mg 鉄 9.1mg	エネルギー 2934kcal 蛋白質 98.2g カルシウム 1125mg 鉄 9.7mg	エネルギー 2589kcal 蛋白質 102.4g カルシウム 742mg 鉄 9.5mg	エネルギー 2861kcal 蛋白質 97.1g カルシウム 1150mg 鉄 7.8mg	エネルギー 2458kcal 蛋白質 94.6g カルシウム 829mg 鉄 10.9mg	エネルギー 2885kcal 蛋白質 101.8g カルシウム 914mg 鉄 7.1mg	エネルギー 2647kcal 蛋白質 95.4g カルシウム 893mg 鉄 10.2mg
朝	米飯 温泉卵 チキンフレークの炒り煮 ピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・冬瓜) 牛乳	照り焼きバーガー スライスチーズ 焙煎ごまサラダ 大根のスープ 牛乳	米飯 納豆 カニカマの卵とじ 味付けのり 味噌汁(里芋・畑菜)	パン(チョコチップ) ウインナーソテー パンキンサラダ コンソメスープ 牛乳	米飯 肉団子の柚子風味 もやしの炒め煮 ふりかけ 味噌汁(白菜・南瓜)		
昼	牛そぼろ丼 イカカツフライ ■ 清汁(椎茸・かまぼこ) フルーツ(みかん) 牛乳	米飯 魚のタルタル焼 付)スパゲティ ナポリタン 根菜の煮物 味噌汁(なす・ほうれん草) 牛乳	米飯 酢豚 コーンサラダ ● ワカメスープ 牛乳	カレーライス ミニハムサラダ ● フルーツ (スウィーティー) 福神漬 牛乳	かき揚げそば ピザまん フルーツカクテル 牛乳		
夕	米飯 豚肉の生姜炒め 付)野菜炒め マカロニイタリアン サラダ 白菜とろみ汁	米飯 青椒肉絲 韓国風サラダ 華風スープ 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 付)和風ソテー 胡瓜のごま和え 呉汁 フルーツ(洋梨) 牛乳	米飯 鶏肉のマスタード焼き 付)人参グラッセ 枝豆 金平ごぼう 赤出し(豆腐・油揚げ) 牛乳	12月31日 		
	エネルギー 2711kcal 蛋白質 103.7g カルシウム 785mg 鉄 9.2mg	エネルギー 2767kcal 蛋白質 108.1g カルシウム 1085mg 鉄 7.8mg	エネルギー 2557kcal 蛋白質 104.1g カルシウム 813mg 鉄 10mg	エネルギー 3039kcal 蛋白質 101.3g カルシウム 982mg 鉄 9.4mg	エネルギー 1309kcal 蛋白質 40.1g カルシウム 413mg 鉄 4.6mg		

# 冬至



冬至とは二十四節気の一つで、今年(2023年)は12月22日に当たります。北半球では、太陽の南中高度が最も低く、1年の間で昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。

日本ではこの日、柚子湯に入り、冬至粥(小豆粥)や南瓜を食べると風邪を引かないと言われています。

柚子湯... 柚子の香味成分(精油)の働きにより新陳代謝を活発にして血行を促進し、体を温め風邪を引きにくくすると言われています。



南瓜... 以前は冬場に野菜がとぎれて、ビタミンが不足するなか、保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ない南瓜は、冬至の時期の貴重な栄養源でした。特にカロテンを多く含んでいる為、体内でビタミンAに変化して肌や粘膜を丈夫にし、抵抗力を付けてくれます。



- ☆は、タルタルが付きます。
- ★は、マヨネーズが付きます。
- は、ドレッシングが付きます。
- ▲は、ケチャップが付きます。
- は、ソースが付きます。

