



■□■□■□■□■□■□■□■□

こんげつのもくひょう

[illegible]


手洗いは新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の予防に効果的です。  
しかし、冬になり水が冷たくなると簡単にすましてしまう傾向があります。  
手には、目に見えない菌やウイルスがいっぱいいます。  
外から帰ってきた後や食事の前は特に丁寧に手を洗いましょう。



日 付	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う			使用食材の 主な産地			
					あか	みどり	きいろ				
					ちや にくや ほねになる	からだの ちょうしを ととのえる	ねつや ちからになる				
1日(月)	ごはん		あつあげのオイスターソースいため れんこんとえだまめのサラダ ぶどうゼリー	637 25.6 18.3 1.6	ぎゅうにゆう なまあげ とりにく	たまねぎ はくさい しいたけ れんこん キャベツ	にんじん えだまめ にら もやし きゅうり	こめ さとう ごま	あぶら でんぶん ゼリー	だいこん 四街道市 はくさい 四街道市 にんじん 四街道市 れんこん 佐倉市	
2日(火)	ガーリック トースト		クリームシチュー にんじんサラダ	630 22.4 26.3 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり	パセリ ブロッコリー セロリー	パン バター じゃがいも さとう	マーガリン あぶら こむぎこ	ながねぎ 佐倉市 こまつな 千葉 茨城 たまねぎ 北海道 にら 千葉 茨城	
3日(水)	ひじきごはん		さばのさらさあげ しらあえ だいこんのみそしる	629 28.3 28.7 3.0	ぎゅうにゆう あぶらあげ ひじき とりにく さば とろふ みそ わかめ	にんじん しいたけ しょうが だいこん	れんこん えだまめ ほうれんそう もやし	こめ でんぶん こんにゃく	さとう あぶら ごま	もやし 千葉 栃木 さといも 千葉 キャベツ 千葉 愛知 こぼろ 青森	
4日(木)	プルコギふう のっけどん		トックスープ ヨーグルト	645 23.8 17.2 2.2	ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく みそ ヨーグルト	ねぎ たまねぎ いんげん だいこん	にんにく にんじん はくさい こまつな	こめ ごまあぶら トック	さとう でんぶん	じゃがいも 北海道 きゅうり 千葉 群馬 トマト 千葉 さつまいも 千葉 茨城	
5日(金)	ごはん		とりにくのこうみやき こんさいサラダ なめこじる りんご	589 28.7 14.9 2.4	ぎゅうにゆう とりにく みそ とろふ わかめ こんぶ かつおぶし	にんにく ごぼう れんこん たまねぎ	ねぎ にんじん えだまめ りんご	こめ マヨネーズ	さとう ごま	かぼちゃ 北海道 えだまめ 中国 グリンピース ニュージ ランド	
8日(月)	ごはん		ポークカレー コールスローサラダ パナナ	680 21.5 20.7 2.1	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ ブロッコリー キャベツ	しょうが にんじん コーン パナナ	こめ あぶら マーガリン さとう	じゃがいも こむぎこ	とうもろこし アメリカ ただのこ 日本 ほうれんそう 千葉 大分 ブロッコリー エクアドル	
9日(火)	シュガー あげパン		にくだんごスープ コールスローサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー	605 21.0 22.0 2.1	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいず	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	ねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	パン さとう はるさめ	あぶら でんぶん	干しいたけ 愛媛 大分 しめじ 長野 新潟 えのきだけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取	
10日(水)	やきとり どん		すのもの たぬきじる	589 28.7 14.9 2.4	ぎゅうにゆう とりにく わかめ あぶらあげ とろふ みそ	こまつな にんじん キャベツ だいこん	もやし コーン きゅうり ごぼう	こめ さとう こんにゃく	あぶら でんぶん	マッシュルーム インドネシア しょうが 中国 にんにく 中国 大豆 千葉 北海道	
奈良県のおすすめグルメ											
11日(木)	ごはん		いなだのてりやき なっとうあえ あすかじる	614 29.9 20.4 1.8	ぎゅうにゆう いなだ なっとう かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ こんぶ	ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	にんじん はくさい こまつな	こめ ごま	さとう でんぶん	みかん 愛媛 和歌山 りんご 青森 パナナ フィリピン オレンジ 南アフリカ	
12日(金)	みそラーメン		あげぎょうざ ポテトツナサラダ みかん	610 21.8 24.9 2.8	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく ツナ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ	にんにく にんじん ほうれんそう ねぎ みかん	めん でんぶん マヨネーズ	あぶら じゃがいも	グレープ 南アフリカ フルーツ 米 四街道市 米粉 佐倉市	
15日(月)	ごはん		チキンチキンごぼう キャベツのおかかあえ かきたまじる	651 26.1 20.5 1.9	ぎゅうにゆう とりにく かつおぶし たまご こんぶ	ごぼう にんじん えのきだけ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごま	でんぶん さとう	牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本	
16日(火)	はちみつ トースト		チキンピーズ ひじきのマリネ	668 25.7 23.7 2.9	ぎゅうにゆう ひじき とりにく だいず ハム	たまねぎ だいこん しめじ	にんじん ブロッコリー トマト	パン さとう じゃがいも	マーガリン あぶら はちみつ	だし昆布 北海道 さば アイスランド わかめ(乾燥) 三陸 ひじき 大分 愛媛他	
17日(水)	ごはん		てづくりはなシュウマイ ちゅうかコンスープ ナムル イチゴミルクかん	647 23.5 17.6 2.5	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご だいず かんてん わかめ	たまねぎ しょうが もやし コーン	しいたけ こまつな にんじん	こめ ごまあぶら ごま	でんぶん さとう	いかに ベルー	
クリスマス献立											
18日(木)	ウインナー ピラフ		コーンフレークチキン ポパイサラダ クリスマスケーキ	590 25.2 22.5 2.5	ぎゅうにゆう ウインナー とりにく のり	にんじん しめじ えだまめ ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく えのきだけ	こめ マヨネーズ パンこ さとう クリスマスケーキ	バター あぶら さとう	市場での調達に納入 日当日のため、最新 の出荷状況及び普段 からの取引実績を考 慮しての予定です。 また、出荷制限や 出荷禁止となったも のについては、市場 に出回りません。	
19日(金)	ほうとうふう うどん		いかのレモンあげ いもっこサラダ ゆずゼリー	621 25.9 25.3 2.8	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ とりにく いか ウインナー	しめじ だいこん はくさい ほうれんそう	ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ	うどん あぶら さつまいも マヨネーズ	でんぶん さとう じゃがいも ゼリー		



・ほうれんそう 200g 3cmに切る  
 ・えのきたけ 40g 3cmに切る  
 ・きざみのり 2g  
 ★しょうゆ 10g  
 ★す 6g  
 ★さとう 8g  
 ★サラダ油 12g  
 ★しお 0.8g  
 ★こしょう 少々



- 1.ほうれんそうとえのきを下ゆでし、流水でさます。
- 2.水気をしばって冷蔵庫でひやす。
- 3.★の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 4.全ての材料をあえる。
- 5.お皿にきれいに盛りつけて、できあがり！

※火や包丁を使うときはお家の人と一緒にいきましょう。

