



12月 よていこんだてひょう



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、
楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



こんげつのもくひょう

ぎゅうにゅうをのもう



手洗いをしっかりしましょう！

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です。

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	ぎゅうにゅう	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)	おもなざいりよう			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	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	たまねぎ はくさい しいたけ れんこん	にんじん えだまめ にら もやし キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり	パセリ プロッコリー セロリー	パン バター じやがいも さとう	ながねぎ 千葉茨城 こまつな たまねぎ にら
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とりにく さば とうふ 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 さとう でんぶん こんにゃく ごま	もやし 千葉栃木 さといも 千葉 キャベツ 青森 ごぼう
4日(木)	ブ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	ぎゅうにゅう 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 さとう ごまあぶら でんぶん トック	じやがいも 北海道 きゅうり 千葉群馬 トマト 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	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ こんぶ かつおぶし	にんにく にんじん れんこん たまねぎ	ねぎ にんじん えだまめ りんご	こめ さとう マヨネーズ ごま	かぼちゃ 北海道 えだまめ 中国 グリンピース ニュージーランド
8日(月)	ごはん		ポークカレー コールスローサラダ バナナ	680 21.5 20.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ プロッコリー キャベツ	しょうが にんじん コーン バナナ	こめ じやがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	とうもろこし アメリカ たけのこ 日本 ほうれんそう 千葉大分 プロッコリー 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 ひとくちはちみフレモンゼリー	605 21.0 22.0 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	しょうが しいたけ 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 あぶら さとう でんぶん はるさめ	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	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ 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 あぶら さとう でんぶん こんにゃく	マッシュルーム インドネシア しょが 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	ぎゅうにゅう 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 さとう ごま でんぶん	みかん 愛媛和歌山 りんご 青森 バナナ 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	ぎゅうにゅう 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 あぶら じやがいも でんぶん マヨネーズ	グレープフルーツ 南アフリカ 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	ぎゅうにゅう 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 でんぶん あぶら さとう ごま	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		チキンビーンズ ひじきのマリネ	668 25.7 23.7 2.9	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいす ハム	たまねぎ だいこん しめじ	にんじん プロッコリー トマト	パン マーガリン さとう あぶら じやがいも 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 いか バル
17日(水)	ごはん		てづくりはなシュウマイ ちゅうかコーンスープ ナムル イチゴミルクかん	647 23.5 17.6 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす 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 でんぶん ごまあぶら さとう ごま	産地については、 市場での調達が納入 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。
クリスマス献立									
18日(木)	ワインナーピラフ		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	ぎゅうにゅう 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 バター マヨネーズ あぶら パン さとう クリスマスケーキ	
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく いか ウィンナー	しめじ だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ	ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ	うどん でんぶん あぶら さとう さつまいも じやがいも マヨネーズ ゼリー	
※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ※ マヨネーズは、ノンエッグ(卵不使用)のものを使用しています。									



～つくってみよう！みんな大いすき！ポパイサラダ！！～

ポパイサラダ(12月18日実施予定)

●材料 (8個分)●

- ・ほうれんそう 200g 3cmに切る
- ・えのきだけ 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

●作り方●

1. ほうれんそうとえのきを下ゆでし、流水でさます。
2. 水気をしぶ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. お皿にきれいにもりつけて、できあがり！
- ※火や包丁を使うときはお家の人と一緒に行いましょう。



冬至にゆず湯と

かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

