

# [ 12 月 献 立 表 ]

2022年12月

0: 通常献立

川村学園 全学年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食当り たんぱく質 脂質
1 木	中華風混ぜご飯 Caミルク (幼)	○	中華風ローストポーク ナムル(ナムルドレ) 豆腐のねぎ塩スープ 果物 (パイナップル)	焼き豚, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	精白米, 油, ごま油, ごま, ナムルドレッシング	干し椎茸, にんじん, 玉葱, グリーンピース, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, ねぎ, こまつな, パイナップル	642 kcal 32.8 g 22.4 g
2 金	鶏塩うどん Caミルク (幼)	○	チーズ入りポテトもち キャベツとこまつなのごま和え 果物 (いよかん)	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, チーズ	うどん, ごま油, じゃがいも, 油, ごま, 砂糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし, いよかん	601 kcal 22.5 g 23.8 g
5 月	ごはん Caミルク (幼) 麦茶 (中高)	○	厚揚げの中華煮 パンサンスー (棒々鶏ドレ) 中華コーンスープ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ベーコン, 豆腐	精白米, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 油	しょうが, 玉葱, にんじん, はくさい, きゅうり, とうもろこし, こまつな	652 kcal 22.5 g 24.8 g
6 火	ピタパン	○ ジョ ア	チリコンカン カリカリサラダ (香味玉葱ドレ) みかんクレープ	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆, 豆乳	ピタパン, 油, 薄力粉, 米粉, ワントンの皮, 砂糖, 水あめ, 香味玉葱ドレッシング	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, みかん, レモン	679 kcal 29.9 g 24.1 g
7 水	ごはん	○	鶏の照り焼き 海藻入りサラダ (胡麻ドレ) 白菜の味噌汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, くきわかめ, こんぶ, とさかのり, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, はくさい	625 kcal 25.6 g 22.3 g
8 木	ほうれんそうのクリームスパゲティ Caミルク (幼)	○	いんげんとコーンのサラダ (イタリアンドレ) 果物(りんご)	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, 脱脂粉乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, とうもろこし, ほうれんそう, さやいんげん, キャベツ, にんじん, りんご	667 kcal 22.8 g 24.2 g
9 金	ごはん Caミルク (幼) 麦茶 (中高)	○	銀ひらすの変わり西京焼き 彩りサラダ (香味塩ドレ) かきたま汁	牛乳, ギンヒラス, 味噌, 卵	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, バター, 香味塩ドレッシング, 片栗粉	キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, 糸みつば	647 kcal 27.9 g 22.1 g
12 月	ごはん Caミルク (幼)	○	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ (和風ドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁	牛乳, 豚肉, ツナ, 豆腐, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, なめこ, 九条ねぎ	658 kcal 24.5 g 24.6 g
13 火	食パン いちごジャム Caミルク (幼)	○	鶏肉のフレーク焼き マセドアンサラダ (香味玉葱ドレ) ABCミネストローネ	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン	食パン, ノンエッグマヨネーズ, コーンフレーク, パン粉, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング, オリーブ油, アルファベットマカロニ	いちごジャム, にんじん, きゅうり, とうもろこし, にんにく, セロリ, 玉葱, トマト	668 kcal 27.0 g 24.6 g
14 水	担々麺 麦茶 (中高)	○	焼売 中華サラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉, 味噌, 豆板醤, 牛乳, 鶏肉, 大豆, 杏仁豆腐	中華めん, 油, 砂糖, ごま, 片栗粉, 香味中華ドレッシング, 薄力粉	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, にら, もやし, キャベツ, きゅうり	652 kcal 27.4 g 22.2 g
15 木	ごはん Caミルク (幼)	○	豚肉の南部焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) 京花麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 卵, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, ごま, 青じそドレッシング, 麩	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	617 kcal 28.7 g 19.5 g
16 金	米粉入りパン Caミルク (幼) 牛乳 (小1, 2)	○ レモ ン チー	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ (サウザンドレ) クリスマスゼリーボンチ	牛乳, 牛肉, 脱脂粉乳, 寒天	米粉入りパン, 油, はちみつ, 薄力粉, じゃがいも, バター, マカロニ, オリーブ油, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	レモン, 玉葱, にんじん, トマト, フロッキー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ナタデココ, ぶどう, いちご	615 kcal 13.1 g 25.3 g
19 月	ごはん 麦茶 (中高)	○	鶏の唐揚げ コールスローサラダ (フレンチドレ) カレー大根スープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	精白米, 片栗粉, 薄力粉, 油, フレンチドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, だいこん, さやいんげん	652 kcal 22.5 g 24.3 g

## 冬野菜をたべよう

冬場は基礎代謝も増え、味覚的にも米や大豆、肉、魚などエネルギー源となるものを好みます。  
この消化、吸収、代謝を効率よくするためにも、野菜、海藻、乾物をしっかりとりましょう。

### 【小松菜】

疲労回復や免疫力を高める、カロテンやビタミンCが含まれています。  
かぜの予防にも効果的です。  
あくが少ないので扱いやすく、下ゆでなしで調理ができます。

### 【白菜】

ビタミンCや食物繊維が豊富で、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。

### 【大根】

ビタミンCが多く消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。

### 【ブロッコリー】

ビタミンCが非常に豊富なのでかぜの予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。

### 【ほうれん草】

カロテン、鉄、葉酸、カルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。  
カロテンは、体内でビタミンAとなり免疫機能を維持する働きがあります。

### 【ねぎ】

ねぎ特有の辛みはアリシンと呼ばれるもので、血行をよくし体を温める作用があります。  
葉の部分には、カロテンやビタミンCが含まれ、風邪予防に効果があります。

