

[12月 献立表]

2023年12月

0: 通常献立

川村学園 全年

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人分 たんぱく質 脂質
1 金	かてめし	○	豚肉のしょうが焼き キャベツとえのきのごま和え 麩の味噌汁	鶏肉、刻み昆布、豆腐、油揚げ、牛乳、 豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、ごま、焼きふ	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 しょうが、りんご、キャベツ、 えのきたけ、玉葱、ほうれんそう	602 kcal 31.2 g 22.0 g
4 月	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げの中華煮 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 中華コンソープ	牛乳、豚肉、厚揚げ、ベーコン	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、はくさい、 キャベツ、きゅうり、玉葱、 とうもろこし、ごまつな	623 kcal 22.0 g 24.7 g
5 火	クリームスパゲティ	○	カラフルサラダ(サウザンドレ) 果物(りんご)	鶏肉、豆乳、牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、脱脂粉乳、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうもろこし、キャベツ、黄パプリカ、 赤パプリカ、きゅうり、りんご	639 kcal 28.1 g 22.9 g
6 水	ミルクロール	○	豚肉のオニオンソース ポテトサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ	牛乳、豚肉、ロースハム、ベーコン	ミルクロール、油、砂糖、じゃがいも、 イタリアンドレッシング	玉葱、にんにく、しょうが、りんご、 にんじん、とうもろこし、えだまめ、 キャベツ、ほうれんそう	602 kcal 30.5 g 29.9 g
7 木	ごはん 中高麦茶	○	鶏のつけ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、切干しだいこん、 にんじん、さやいんげん、玉葱、 ほうれんそう	620 kcal 26.0 g 22.3 g
8 金	五目ラーメン	○	春巻き ナムル(ナムルドレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉、牛乳、春巻き	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 ナムルドレッシング	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、 もやし、きゅうり、 グレープフルーツ	652 kcal 21.2 g 27.9 g
11 月	ごはん	○	冬野菜のカレー フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉	精白米、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、はくさい、ほうれんそう、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 オレンジ	671 kcal 22.9 g 21.0 g
12 火	キャロットロール	○	ローストチキン ハムサラダ(コールスロドレ) 白菜の豆乳スープ いちごクレープ	牛乳、鶏肉、ロースハム、ベーコン、 豆乳	キャロットロール、はちみつ、 オリーブ油、油、じゃがいも、 コールスロドレッシング、 いちごクレープ	にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉葱、しめじ、 はくさい	620 kcal 29.6 g 32.8 g
13 水	じゃことベーコンのバターライス	○	豚肉のマスタード焼き コンソープ(香味塩ドレ) コンソメスープ	ちりめんじゃこ、ベーコン、牛乳、豚肉	精白米、バター、油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 香味塩ドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 玉葱、ごまつな	669 kcal 28.2 g 31.5 g
14 木	ごはん 中高麦茶	○	白身魚フライ(中濃ソース) 大根サラダ(青じそドレ) のっぺい汁	牛乳、ホキフライ、鶏肉、厚揚げ	精白米、油、青じそドレッシング、 さといも、こんにやく、片栗粉	だいこん、きゅうり、キャベツ、 にんじん、ごぼう、九条ねぎ	616 kcal 22.5 g 21.3 g
15 金	スパゲティ・ミートソース	ゾ ア	カリカリサラダ(イタリアンドレ) マカロン(バニラ)	豚肉、乳酸菌飲料	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、砂糖、ワンタンの皮、 マカロン(バニラ)、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり	647 kcal 25.4 g 23.2 g
18 月	米粉入りパン	テ レ イ モ ン	ビーフシチュー フルファッフルのサラダ(ノンエッグマヨ) クリスマスゼリーポンチ	牛肉、脱脂粉乳	米粉入りパン、油、はちみつ、薄力粉、 じゃがいも、バター、マカロン、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	レモン、玉葱、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 黄パプリカ、ナタデココ、 いちごゼリー、ぶどうゼリー	600 kcal 13.0 g 25.5 g

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事がきちんと食べられるように、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わってみましょう。

大みそか 正月

年越しそば



別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



おせち料理
新年の幸福や豊作を願う縁起の良い料理が詰められます。



お雑煮
家庭や地域によってさまざまな特色があります。