

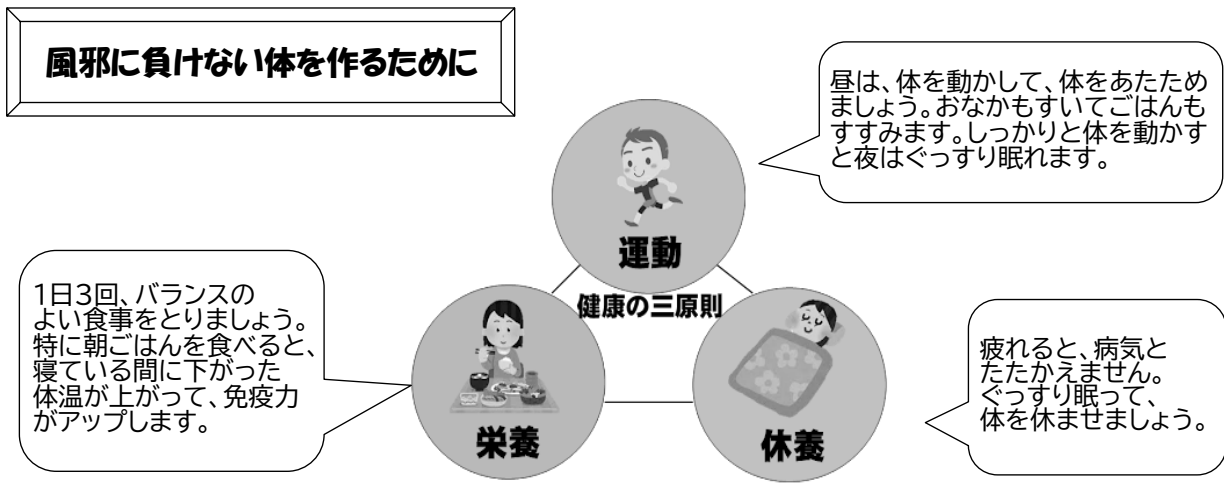
# [ 12 月 献 立 表 ]

2024年12月

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	カレーピラフ	ミルージュ	ホワイトソースかけ フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	乳酸菌飲料, 鶏肉, 豆乳, 牛乳	精白米, 油, ベジタメルソース, バター, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, りんご	602 kcal 18.3 g 17.5 g
3火	かてめし	○	豚肉のつけ焼き 大根サラダ(青じそドレ) じゃがいもとほうれん草の味噌汁	鶏肉, 刻み昆布, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, ほうれん草, 玉葱	608 kcal 30.7 g 21.4 g
4水	ごはん 中高麦茶	○	さば味噌煮 切干大根の炒め煮 白玉汁	牛乳, さば, 油揚げ, 鶏肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 白玉	切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, しょうが, だいこん, 干し椎茸, えのきたけ, こまつな	694 kcal 26.2 g 12.6 g
5木	キャロットロール	○	鶏肉のソテー・プロヴァンス風ソース チーズ入りサラダ (コックリクリームドレ) ミートボールスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, チキンボール	キャロットロール, オリーブ油, コックリクリームドレッシング, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうれん草	575 kcal 30.4 g 30.3 g
6金	トマトクリームスパゲッティ	○	カラフルサラダ (サウザンドレ) 白桃ゼリー	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 白桃フレッシュゼリー	628 kcal 24.3 g 26.5 g
9月	オムライス 中高麦茶	○	コールスローサラダ (コールスロドレ) ABCスープ 焼きドーナツ(プレーン)	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン	精白米, コールスロドレッシング, 油, マカロニ, じゃがいも, 焼きドーナツ	トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, こまつな	694 kcal 23.6 g 29.5 g
10火	しっぽくうどん	○	チーズ入りポテトもち 寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) ヨーグルト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, わかめ, 寒天, ヨーグルト	うどん, チーズ入りポテトもち, 油, 胡麻クリーミードレッシング	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	600 kcal 24.5 g 24.2 g
11水	ごはん	○	中華風ローストポーク パンサンスー(塩中華ドレ) 中華たまごスープ	牛乳, 豚肉, 卵	精白米, ごま, ごま油, 春雨, 塩中華ドレッシング, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ほうれん草	592 kcal 27.5 g 19.1 g
12木	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉	パンズパン, 片栗粉, 薄力粉, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, 玉葱, ほうれん草, アセロラゼリー	588 kcal 24.0 g 26.9 g
13金	ごはん 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, ツナ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 香味玉葱ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, ねぎ, ほうれん草	656 kcal 26.9 g 26.2 g
16月	冬野菜のカレー	○	コーンサラダ(和風ドレ) 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 和風ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, はくさい, ほうれん草, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジ	625 kcal 19.7 g 18.8 g
17火	米粉入りパン	ジョア	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ (ノンエッグマヨ) マカロン(パニラ)	乳酸菌飲料, 牛肉, 豚肉	米粉入りパン, 油, はちみつ, ハッシュドビーフフレック, じゃがいも, デミグラスソース, バター, マカロニ, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ, マカロン	玉葱, にんじん, トマト, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	663 kcal 18.9 g 28.1 g
18水	ごはん	○	厚揚げの中華煮 ナムル(ナムルドレ) 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, ナムルドレッシング, 油	しょうが, にんじん, はくさい, もやし, きゅうり, 玉葱, とうもろこし, こまつな	609 kcal 22.8 g 24.9 g
19木	ほうれん草のクリームスパゲッティ 牛乳(小1, 2)	ティモン	カリカリサラダ(サウザンドレ) クリスマスゼリー・ボンチ	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ベジタメルソース, ワンタンの皮, サウザンアイランドドレッシング, マスカットゼリー, いちごゼリー	にんにく, 玉葱, しめじ, とうもろこし, ほうれん草, レモンティー, キャベツ, きゅうり, にんじん, ナタデココ	617 kcal 18.3 g 20.5 g

今年も残り1か月となりました。少しずつ気温が下がり、冬らしい季節になってきました。寒くなってくると、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ等も流行してきます。風邪を予防し、元気に過ごすためには栄養・運動・休養をとることが大切です。栄養バランスのよい食事をとり、適度に体を動かし、しっかり休養をとったりリラックスしたりすることが、健康づくりの基本です。



**3つのバランスを保つことが大切！！**