

日曜日	献立名	主に体を つくるものになる食品	主に エネルギーのものになる食品	主に体の調子を 整えるものになる食品	エネルギー タンパク質 脂質
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の鍋照り 海藻 サラダ たらのつみれ汁	牛乳 鶏肉 海藻 ミックス たら 厚 揚げ みそ	米 麦 ひまわり油 三 温糖 和風ドレッシング	白ねぎ にんにく きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	630 kcal 26.8 g 19.8 %
2 (金)	ナン 牛乳 米粉チキンナゲット キーマ カレー フルーツのヨーグルトあえ ◎	牛乳 米粉チキンナ ゲット 豚肉ミンチ ヨーグルト	ナン ひまわり油 オ リーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ どうもろこし ピーマン にんにく レーズン パイ ンアップル みかん	613 kcal 26.1 g 24.8 %
5 (月)	【食物せんい献立・青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【金時豆の青花みつがらめ】 【れんこ んのきんぴら】 すまし汁 ゆかりふりかけ	牛乳 金時豆 さつ ま揚げ 鶏肉	米 麦 でんぷん ひま わり油 黒砂糖 三温糖 黒いりごま ぶ	青花粉 れんこん にんじん たまねぎ 青ねぎ ゆかりふ りかけ さやいんげん	587 kcal 20.4 g 15.5 %
6 (火)	【福井県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【さばの塩焼き】 【大根なます】 【ぼっかけ汁】	牛乳 さば かまぼ こ 白みそ 花かつ お 油揚げ	米 麦 ひまわり油 三 温糖 白ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	583 kcal 24.9 g 17.7 %
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き肉 ほうれん草 のナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	米 麦 焼肉のたれ 三 温糖 ごま油 白ごま	たまねぎ しょうが ほうれ んそう にんじん しめじ 青ねぎ	600 kcal 21.7 g 21.3 %
8 (木)	【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【焼きししゃも】 【かみかみ和え】 【切干し大根の煮物】	牛乳 ししゃも い か 鶏肉 油揚げ	米 麦 ひまわり油 三 温糖	きゅうり もやし にんじん 切干しだいこん 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	611 kcal 25.9 g 19.4 %
9 (金)	【カナダ料理】 食パン 牛乳 豚肉のワイン煮 チン ゲン菜のサラダ 【サーモンチャウダー】 【メープル 風味シロップとマーガリン】 ◎	牛乳 豚肉 さけ 生クリーム	食パン 三温糖 醤油ドレッシング じゃがいも 小麦粉 油 メープル風 味シロップとマーガリン	にんにく トマトピューレ にんじん チンゲン菜 たま ねぎ マッシュルーム パセ	727 kcal 34.9 g 28.1 %
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグみぞれ ソースかけ ツナサラダ 五目みそ汁	牛乳 チキンハン バーグ まぐろ油漬 厚揚げ みそ	米 麦 三温糖 でんぷ ん マヨネーズ さとい も	だいこん きゅうり にんじ ん キャベツ たまねぎ 生 しいたけ 青ねぎ	642 kcal 25.3 g 20.8 %
13 (火)	かやくごはん 牛乳 えびの天ぷらうどん 味付けきゅうり	牛乳 えび 油揚げ 鶏肉 焼かまぼこ	米 麦 ひまわり油 う どん 三温糖 ごま油	ごぼう たけのこ たまねぎ 青ねぎ きゅうり	628 kcal 22.6 g 18.6 %
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 さわらのみそだれか け 小松菜の煮浸し かきたま汁	牛乳 さわら みそ 白みそ さつま揚げ 豆腐 わかめ 鶏卵	米 麦 ひまわり油 三 温糖 でんぷん ぶ	こまつな にんじん たまね ぎ 青ねぎ	581 kcal 27.1 g 15.2 %
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 みかん 山川漬	牛乳 ぎょうざ 豚 肉 いか えび う ずら卵	米 麦 三温糖 でんぶ ん	にんじん たまねぎ たけの こ はくさい グリンピース みかん 山川漬	655 kcal 30.8 g 17.7 %
16 (金)	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ウィナーソーセージ クリームシ チュー フルーツ寄せ ◎	牛乳 ソーセージ 鶏肉	コッペパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 油	青花粉 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ みかん りんご パインアップル	700 kcal 25.7 g 25.9 %
19 (月)	【食育の日・湖魚料理】 麦入りごはん 牛乳 【わかさぎの磯辺揚げ】 【わさび 菜とキャベツのごま和え】 里芋のうま煮	牛乳 わかさぎ 青 のり 鶏肉	米 麦 でんぷん ひま わり油 白ごま 三温糖 さといも	わさび菜 キャベツ にんじ ん たけのこ こんにゃく さやいんげん 乾しいたけ	602 kcal 23.3 g 15.8 %
20 (火)	【クリスマス献立】 麦入りごはん 牛乳 【鶏の照り焼き】 春菊とほうれん草のお浸し かぼちゃのみそ汁 【お楽しみデザート】 ◎	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 花か つお	米 麦 三温糖 ケーキ	ほうれんそう しゅんぎく にんじん たまねぎ かぼ ちゃ 青ねぎ	698 kcal 27.8 g 21.6 %

☆毎月19日は食育の日です。

## 冬至です

「冬至」とは「1年でいちばん日のみじかい日」のことです。  
昔から伝統行事として「冬至」に「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入る習慣があります。  
「冬至」に「かぼちゃ」を食べるといわれるのは、「かぼちゃ」の中には、かぜなどの病気にまけない力をつけてくれる「ビタミンA」や「ビタミンC」がたくわえられているからです。さあ冬至に「かぼちゃ」を食べてビタミンを補給し、かぜをひかないようにひようむする者の人の知恵です。さこいでね。

**病気をかぜ**

## ご飯のおいしさを引き立てる 名脇役

### ひじきと大豆の煮物

**作り方**

- 乾燥ひじきをよく洗い、水もどしする。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- にんじん、さつま揚げはせん切りにする。
- ひじきの水をきり、サラダ油で炒める。ほかの材料も加えていく。
- だし汁、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。

★ ひじきは、たくさん煮つけて常備菜としておいても便利です。  
★ 炒め油はなるべく少なく作ったほうが、おいしくヘルシーです。

### サケのふりかけ

**作り方**

- サケは塩・酒を振りかけて煮す。蒸し上がった後、骨を取りながらほぐす。
- サケをから煎りし、Aの調味料を入れて味をととのえ、乾燥わかめ、ごまを加える。

★ 乾燥わかめの代わりに、しらす干しや糸カツオ、切りのりを入れてもおいしくできます。

**材料 (10人分)**

サケ (切り身)	4枚
塩	小さじ1
酒	小さじ4
乾燥わかめ	小さじ1
A【しょうゆ・みりん】	少々
白ごま	大さじ1