




日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 青じそドレッシングあえ 厚揚げのみそ汁	いわし 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん みずな 水菜 ねぎ 青じそ	とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきたけ こんにゃく	金芽米ごはん かたくりこ	あぶら
2 (火)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく 牛肉 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ マッシュルーム ゆず	きんめ まい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉	あぶら
3 (水)	金芽米ごはん 牛乳 たらのおろしがけ 和風サラダ ゆばのすまし汁	たら ゆば かつお節 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ たけのこ しいたけ	きんめ まい 金芽米ごはん かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ
4 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚れんこん 磯香あえ つくねのみそ汁 豆乳プリン	ぶたにく 豚肉 みそ ぎょくに 魚肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	いんげん ほうれん草 にんじん ねぎ	れんこん もやし しょうが ごぼう たまねぎ 白菜 こんにゃく	きんめ まい 金芽米ごはん さとう	あぶら
5 (金)	金芽米ごはん 牛乳 照り焼きチキン スパゲッティサラダ ミネストローネ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう くら さとう 黒砂糖 まめ ひよこ豆 スパゲッティ	マヨネーズ
8 (月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 小松菜のおひたし さつま汁	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 あぶら 油揚げ かつお節 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん れんこん もやし しいたけ	きんめ まい 金芽米ごはん さとう	
9 (火)	金芽米ごはん 牛乳 ししゃもの磯田揚げ(小1中2尾) 切り干し大根のあえ物 肉じゃが	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 ツナ ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳 青のり	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	きんめ まい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉 じゃがいも	あぶら ごま
10 (水)	ビビンバ丼 〔金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 エビ団子スープ〕	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー 魚肉 みそ エビ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく きくらげ みず たまねぎ たけのこ わらび もやし えのきたけ うど なめこ	きんめ まい 金芽米ごはん さとう	あぶら
11 (木)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚の風味揚げ ごぼうサラダ きのこのみそ汁	とりにく 鶏肉 ほき みそ とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ えのきたけ ごぼう たまねぎ レモン	きんめ まい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ
12 (金)	ハンバーガー 〔丸パン 煮込みハンバーグ ポイル野菜 牛乳 コンソメスープ〕	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン マッシュルーム りんご	パン こむぎこ 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら
15 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ のっぺい汁	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや にら	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ とうもろこし	きんめ まい 金芽米ごはん さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★とうふ ★厚揚げ ★油揚げ ★さつまいも
★春菊 ★水菜 ★こまつな ★ほうれん草 ★白菜 ★しいたけ



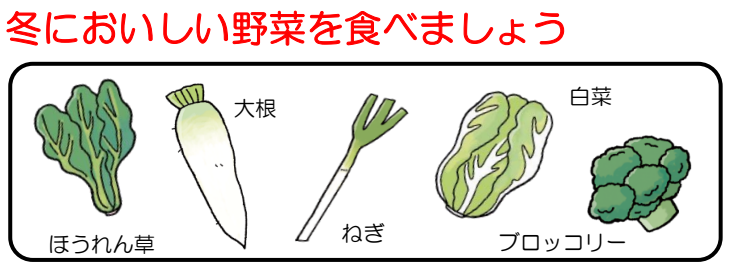
今月の献立目標
寒さに負けない食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
16 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ かわりあえ さつまいものみそ汁 みかん	あじ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	パセリ トマト にんじん 青じそ	だいこん なたまめ れんこん なす キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ みかん	きんめ まい 金芽米ごはん パン粉 こむぎこ 小麦粉 さつまいも	あぶら ごま
17 (水)	ブルコギ丼 〔金芽米ごはん ブルコギ丼の具 牛乳 ひじきの中華あえ ワンタンスープ〕	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	あか 赤ピーマン こまつな にんじん にら チンゲン菜	にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ もやし	きんめ まい 金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	ごま あぶら
18 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ おからサラダ あさりのみそ汁	とりにく 鶏肉 ツナ みそ おから あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しゅんぎく 春菊	キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ とうもろこし	きんめ まい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	あぶら マヨネーズ
19 (金)	パン いちごジャム 牛乳 さけのマリネ カリフラワーのサラダ 白かぶのクリームスープ	さけ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あか 赤ピーマン みずな 水菜 パセリ	キャベツ かぶ たまねぎ しいたけ 黄ピーマン カリフラワー マッシュルーム レモン いちご	パン さとう かたくりこ こむぎこ 小麦粉	あぶら
22 (月)	<冬至献立> 金芽米ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 大根のごまマヨあえ 冬至のみそ汁	さわら とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん れんこん たまねぎ きゅうり とうもろこし ゆず	きんめ まい 金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
23 (火)	<お楽しみ献立> チキンライス 牛乳 エビフライ フレンチサラダ 白菜のスープ お楽しみデザート	たまご とりにく 鶏肉 エビ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 黄ピーマン ぶなしめじ とうもろこし	きんめ まい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら
24 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼 納豆あえ みぞれ汁	さば とりにく 鶏肉 納豆 みそ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん もやし なめこ ごぼう うめ 梅	きんめ まい 金芽米ごはん かたくりこ	

寒さに負けない食生活を心がけましょう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。日頃から栄養バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。特に、抵抗力を高めるために、ビタミンAやビタミンCを多く含む冬野菜を積極的にとるとよいでしょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

冬休み中も早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて生活リズムを整え、新しい年を元気に迎えましょう！