



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (90% 以上)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	火	ごはん 牛乳 いかのゆずみそかけ ほうれん草のごまあえ けんちん汁 みかん	牛乳 とうふ あぶらあげ いか切身 若鶏むね肉 みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	613 28.2	705 32.4	719 33.3
2	水	キムたくごはん 牛乳 トック みかん	牛乳 とうふ ぶた肉もも やきぶた	グリーンピース 千切りたくあん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キムチ みかん 干しいたけ	あさひ米 強化米 トック ごま ごま油	570 19.8	672 22.6	687 23.4
3	木	米粉パン 牛乳 ハンガリアシチュー 野菜のレモンサラダ	牛乳 わかめ いか 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ミックスチーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん レモンゼリー	パン じゃがいも サラダ油 ハヤシルウ	621 27.8	754 33.2	775 34.4
4	金	もち麦入りごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き れんこんとアスパラの甘辛 かす汁 あたごなし	牛乳 テンペ さわら みそ	ごぼう こまつな だいこん たけのこ 金時人参 れんこん あたごなし 生きくらげ 干しいたけ	あさひ米 強化米 岡山県産米粉 もち麦 塩こうじ さといも 甘酒 酒粕 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油	676 29.9	763 32.5	806 33.8
7	月	【大】あんかけうどん 牛乳 たくあん入りポイルキャベツ 焼きいも	牛乳 ぶた肉もも たまご	キャベツ しょうが 千切りたくあん にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ	うどん さつまいも でんぶ ごま ごま油 サラダ油	650 22.5	745 26	756 26.8
8	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と花切大根のあえ物 おこと汁	牛乳 金時豆 塩こんぶ さば みそ	水菜 ごぼう だいこん 花切りだいこん にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも ごま ごま油	662 30.1	759 34.3	770 34.9
9	水	ごはん 牛乳 大根のオムライス ひじき入りの中華サラダ みかん	牛乳 ひじき ぶた肉もも ロースハム	さやいんげん キャベツ しょうが だいこん ホールコーン にんじん にんにく みかん	あさひ米 強化米 上白糖 ごま油 サラダ油	580 21.8	659 24.6	671 25.6
10	木	米粉パン 牛乳 まぐろのオムライス のり塩ポテト コンソメスープ	牛乳 青のり まぐろ角切り ベーコン みそ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	パン 岡山県産米粉 じゃがいも 上白糖 菜種油	639 33.5	775 39.9	798 41.7
11	金	ごはん 牛乳 豆乳鍋 はりはり和え 味付けのり	牛乳 とうふ とうにゅう 味付けのり 刻みこんぶ しらす干し ぶた肉もも	こまつな しょうが だいこん 白ねぎ 花切りだいこん ホールコーン にんじん はくさい えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま	594 25.1	681 28.6	697 29.8
14	月	米粉パン 牛乳 豚肉とパイの揚げ煮 白菜のクリーム煮 いちごジャム	牛乳 ぶた肉もも角 ロースハム 調理用牛乳	さやいんげん しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい パイン缶詰 ぶなしめじ	パン でんぶ 上白糖 いちごジャム ごま油 菜種油 ホワイトルウ	686 29.6	826 35.4	850 36.8
15	火	ごはん 牛乳 肉みそおでん ごまかし和え みかん	牛乳 厚揚げ ちくわ 牛肉ミンチ みそ	こまつな だいこん 切干しだいこん にんじん みかん	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	619 21.5	705 24.2	721 25.2
16	水	ごはん 牛乳 親子煮 根菜の塩麹和え	牛乳 高野豆腐 ひじき 若鶏むね肉 たまご	さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 塩こうじ じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	667 23.9	769 27.3	793 28.5
17	木	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストラスープ	牛乳 てぼう豆 ベーコン 粉チーズ ホキフライ	キャベツ セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ	パン マカロン 菜種油 サラダ油 タルタルソース	687 28.3	771 32.3	829 34.3
18	金	ポーク&マッシュルームカレー 牛乳 水菜サラダ(あみ入り) いちごヨーグルト	牛乳 ほしあみ ぶた肉もも いちごヨーグルト ミックスチーズ	グリーンピース 水菜 しょうが だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく マッシュルーム	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 カレールウ	682 23.9	756 26.4	792 27.6
21	月	ソフトめんのチキントマトかけ 牛乳 キャベツとパインのサラダ ケーキ	牛乳 若鶏むね肉 ミックスチーズ	キャベツ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ パイン缶詰 マッシュルーム	ソフトめん でんぶ 上白糖 オリーブ油 ショートケーキ	769 30.7	845 34.1	863 35.1
22	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも 白菜の甘酢和え かぼちゃのほうとう	牛乳 あぶらあげ しらす干し ししゃも 若鶏むね肉 みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい ゆず	うどん 強化米 あさひ米 さといも 上白糖 ごま サラダ油	597 25.5	680 28.2	721 29.5
23	水	とりこぼろピラフ 牛乳 かぼちゃのポタージュ ミックス種実	牛乳 いんげん豆 ベーコン 若鶏もも 調理用牛乳	グリーンピース かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	あさひ米 強化米 三温糖 ミックス種実 オリーブ油 サラダ油 クリームポタージュ	616 23.6	744 26.9	764 27.9
24	木	米粉パン 牛乳(大) 万代(大) カラフルマリネ シュリアンヌスープ	牛乳 いか ベーコン 若鶏ももカツ用 たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン汁	パン 薄力粉 でんぶ 菜種油 サラダ油 クラッカー	693 33.9	846 40.4	859 41

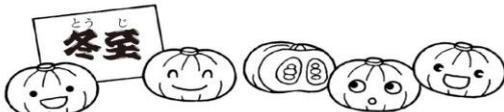
※【大】『12月の大好きメニュー』

高等部 生活コース 2年生のみなさん

「あんかけうどん」と「フライドチキン」を応援してくれました。12月は行事食がたくさんあります。

12月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のこと
です。この日は、昔からゆず湯に入って、
かぼちゃを食べる風習があります。これは、
かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、
中風(脳卒中など)による半身不随や手足のま
ひなど)にならないといういい伝説があるか
らです。また、冷蔵庫などがなかった時代、
保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝
な野菜だったと思われています。

ゆずをつかって

1日(火)いかのゆずみそかけ

22日(火)白菜の甘酢和え

かぼちゃをつかって

22日(火)かぼちゃのほうとう

23日(水)かぼちゃのポタージュ

今年の冬至は、
12月21日(月)です。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まひ生産組合」さんから届く予定です。

年越しに食べるものは?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。
由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取
り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、
1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれ
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミ
ンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
みかんをたくさん食べましょう。