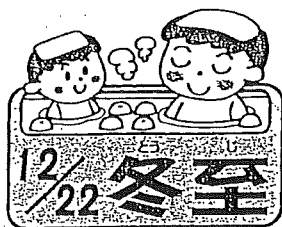


日 曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食1人あたりの たんぱく質 量(kg)	メモ
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
2月	昼	キムタクごはん	豚肉			大根白菜づけ	米 麦	油 ごま油	731 28.3 30	のぞみなし
		平つくね	鶏肉			しょうが キャベツ	片栗粉 三温糖			
		春雨の炒めもの	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ	はるさめ 三温糖	ごま ごま油		
		白菜のみそ汁	みそ	わかめ	はねぎ	白菜 えのきだけ				
		りんご				りんご				
3月	火	玄米パン					パン ケンマイ フィリング		804 27.6 28	
		さつま芋コロッケ					さつま芋 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油		
		野菜のナムル	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ		ごま ごま油		
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト ケチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖	油		
		ルナプリン		乳製品			砂糖			
4月	水	さくらはん					米 麦		780 30.8 28	
		さわらの西京焼き	鯖 みそ			しょうが		ノンエッグマヨネーズ		
		干草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖 しらたき	ごま油		
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		ねぎ 大根	ふ			
		バナナ				バナナ				
5月	木	むぎごはん					米 麦		724 28.2 19	大仁小なし 北少なし
		鶏肉のママレード焼き	鶏肉			オレンジママレード				
		切り干し大根煮	豚肉 油揚げ		にんじん	切り干し大根	三温糖	油		
		じゃが芋玉ねぎのみそ汁	みそ			玉ねぎ	じゃがいも			
		みかん				みかん				
6月	金	むぎごはん					米 麦		830 27.4 24	
		ハヤシライスのみ	豚肉		にんじん グリーン ピース ケチャップ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム		油		
		ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
		お米deみかんタルト	豆乳			みかん缶	砂糖 米粉			
9月	土	むぎごはん					米 麦		815 25.1 23	田京なし
		親子煮	鶏肉 卵		にんじん グリー ンピース	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	しらたき 三温糖	油		
		春雨サラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	はるさめ	ごま ごま油		
		ナッツごぼう				ごぼう	三温糖 小麦粉	ごま 油 アーモンド		
		アセロラゼリー				アセロラ りんご				
10月	日	ピザトースト	ベーコン 山	チーズ	ピーマン ケチャップ	玉ねぎ じゃがいも にんにく	食パン	油	621 27.7 36	
		ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草 にん じん	キャベツ		油		
		肉団子入り野菜スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ		油		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品				グラニュー糖		
11月	水	コーンライス			パセリ粉	コーン	米	バター	759 26.8 30	ミニトマト： JA伊豆の国 ミニトマト委 員会より提供
		じゃが芋のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 じゃが芋	油 バター		
		海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ		ごま 油		
		ミニトマト			ミニトマト					
12月	木	むぎごはん					米 麦		767 28 30	いちご： JA伊豆の国 いちご委員会 より提供
		鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		ケチャップ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	三温糖 片栗粉	油		
		中華サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油		
		卵とコーンのスープ	卵		小松菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			

日 曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		H11-0804 たんぱく質 50%	メモ
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
13	金	黒米					米 麦 黒米		801 35 27	みかん：小坂 みかん協同農 園より提供
		鮭の照り焼き	鮭							
		ごまあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	ごま		
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		にんじん はねぎ	ごぼう 大根	里芋			
		みかん				みかん				
16	月	うどん					小麦粉		791 36.7 25	
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん はねぎ	干し椎茸 ごぼう				
		竹輪の磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油		
		野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ				
		ヤクルト		乳製品						
17	火	揚げパン					ロールパン クラ ニュー糖 シナモ ン		682 28 33	クリスマス ニュー
		ローストチキン	鶏肉				メイプルシロップ	油		
		さつま芋のココロサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さつま芋	三温糖 油		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	白菜				
		クリスマスケーキ	卵	乳製品			砂糖	小麦粉		
18	水	むぎごはん					米 麦		822 33.1 26	田京なし
		ホキの香味フライ	ホキ 卵	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉			
		大豆サラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
		かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	しめじ				
		バナナ				バナナ				
19	木	むぎごはん					米 麦		774 27.8 26	のぞみなし
		関東煮	ウズ卵・ちくわ かんち	こんにぶ	にんじん	大根	こんにゃく 三温 糖 里芋			
		きびなごフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	ごま 油		
		野菜の胡麻酢あえ			小松菜	もやし コーン キャベツ	三温糖	ごま		
		のりのつくだに		のり						
20	金	むぎごはん					米 麦		818 28.1 26	幼稚園なし
		かぼちゃ入りカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ にん にく セロリ		油		
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし コー ン	三温糖	ごま油 ごま		
		牛乳寒天		牛乳 セラチン 生クリーム		みかん	砂糖			
23	月	ちらしずし	卵		にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 麦 三温糖		835 30.4 29	幼稚園なし
		鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	砂糖			
		えのきのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	えのきだけ				
		バナナ				バナナ				

管理栄養士 角田裕子

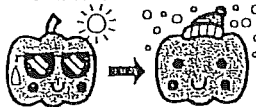


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつと昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



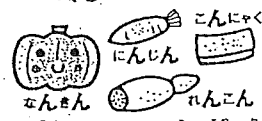
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。