

12月12日(木)		603kcal 25.8g	12月13日(金)		630kcal 26.5g	12月16日(月)		584kcal 23.9g	12月17日(火)		633kcal 32.3g	12月18日(水)				
ぎゅうにゅう ごはん ごまとうにゅうなべ こんにやくのおかか			ぎゅうにゅう ごはん おやこどんのぐ かいそうサラダ			ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのスタミナため ワンダンスープ			ぎゅうにゅう かおりごはん さわらのてりやき とうふのしょうがに			ぎゅうにゅう バーガーパン おかずセレクト そえキャベツ オニオンスープ				
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)		
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本		
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	バーガーパン(60g)	1個		
赤	とり肉	20.0	赤	とり肉	30.0	赤	ぶた肉	30.0	緑	かおり	30.0	＜タンダーチキン＞				
赤	豆腐	30.0	黄	(除去食)たまご	45.0	緑	にんにく	0.2	赤	さわら(50g)	1切	赤	とり肉(60g)	1切		
緑	はくさい	53.0	黄	片栗粉	1.0	緑	しょうが	2.0	赤	こいロしょうゆ	3.5	塩	0.3			
緑	にんじん	16.0	緑	にんじん(精華町産)	16.0	黄	米油	0.5	みりん	1.4	1.4	こしょう	0.01			
緑	白ねぎ	21.0	緑	たまねぎ	77.0	緑	キャベツ	32.0	酒	1.4	1.4	赤	ヨーグルト(無糖)	8.0		
緑	水菜	5.0	緑	しいたけ	4.0	緑	たまねぎ	42.0	黄	上白糖	0.7	0.7	カレー粉	0.3		
赤	豆乳	30.0	緑	葉ねぎ	3.0	緑	にんじん	11.0	黄	片栗粉	0.4	0.4	ケチャップ	2.0		
黄	すりごま	1.0	黄	三温糖	1.0	緑	にら	55.0	赤	豆腐	20.0	20.0	ウスターソース	4.0		
赤	信州みそ	3.0	黄	うすロしょうゆ	5.0	酢	こいロしょうゆ	3.0	赤	ぶた肉	2.0	2.0	＜ハンバーグ＞			
	うすロしょうゆ	1.0	酒	1.0	黄	上白糖	1.0	緑	たまねぎ	44.0	44.0	赤	ハンバーグ(60g)	1個		
	こいロしょうゆ	1.0	みりん	1.0	黄	トウモロコシ	0.05	緑	にんじん	11.0	11.0	ケチャップ	4.0			
	みりん	2.0	削り節	2.0	緑	ワンタン	8.0	緑	たけのこ(水煮)	10.0	10.0	トマトピューレー	9.0			
	酒	2.0	水	30.0	黄	とり肉	15.0	緑	はくさい	22.0	22.0	オリーブオイル	0.5			
	塩	0.5	赤	ひじき(乾)	0.5	赤	葉ねぎ	3.0	黄	葉ねぎ	3.0	3.0	三温糖	0.6		
	削り節	1.0	赤	ローズハム	8.0	緑	しょうが	7.0	緑	しょうが	1.2	1.2	トンカツソース	0.6		
	水	30.0	赤	くきわかめ(乾:細め)	0.5	緑	しめじ	33.0	赤	こいロしょうゆ	3.0	3.0	赤ワイン	0.8		
緑	板こんにやく	30.0	緑	にんじん	6.0	緑	たまねぎ	10.0	黄	うすロしょうゆ	2.0	2.0	塩	0.1		
緑	にんじん	11.0	緑	ホールコーン	6.0	緑	もやし	10.0	みりん	1.0	1.0	こしょう	0.01			
緑	たけのこ(水煮)	10.0	酢	2.0	塩	0.4	黄	三温糖	2.0	2.0	緑	キャベツ	27.0			
赤	さつま揚げ	15.0	塩	0.2	こしょう	0.3	削り節	40.0	黄	削り節	4.0	4.0	塩	0.2		
	こいロしょうゆ	1.0	黄	上白糖	0.5	うすロしょうゆ	5.0	水	40.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	5.0	緑	にんじん(精華町産)	16.0
黄	三温糖	1.0	黄	オリーブオイル	0.5	スープベースチキン	5.0	黄	片栗粉	0.5	0.5	緑	たまねぎ	44.0		
	みりん	1.0				ごま油	0.5					緑	セロリー	7.0		
赤	花かつお	1.0				水	100.0					緑	パセリ(乾)	0.05		
												塩	0.3			
												こしょう	0.02			
												うすロしょうゆ	3.0			
												スープベースチキン	5.0			
												水	100.0			



冬至(今年は12月21日)

今年の冬至は、12月21日です。一年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。ゆず湯に入って温まったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひきにくく元気に過ごせるという習慣があります。

12月19日(木)		680kcal 21.2g	12月20日(金)		704kcal 27.0g
ぎゅうにゅう ごはん とりにとやさいのあまからあげ ゆずいりハムサラダ			ぎゅうにゅう むぎごはん レンズまめのドライカレー ふゆやさいのコンソメスープ クリスマスデザート		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	とり肉	40.0	黄	大麦	5.0
	酒	0.5	赤	ぶたミンチ	35.0
黄	片栗粉	6.0	赤	大豆(乾)	10.0
黄	米油	5.0	赤	レンズ豆(乾)	10.0
緑	かぼちゃ	25.0	緑	にんじん	11.0
緑	れんこん	16.0	緑	たまねぎ	42.0
黄	米油	3.0	緑	ケチャップ	3.5
緑	しょうが	0.5	黄	ウスターソース	5.0
黄	酒	1.0	黄	トンカツソース	1.0
	上白糖	1.5	塩	0.1	
	みりん	1.0	緑	にんにく	0.2
	こいロしょうゆ	2.0	緑	しょうが	0.4
	水	3.0	黄	カレー粉	0.6
赤	ローズハム	10.0	黄	スープベースチキン	2.0
緑	はくさい	26.0	赤	ワインナー(6mmカット)	10.0
緑	大根(精華町産)	12.0	緑	大根(精華町産)	17.0
緑	にんじん	6.0	緑	にんじん	11.0
	塩	0.3	緑	たまねぎ	22.0
こしょう	0.03	緑	はくさい	27.0	
緑	ゆず果汁	1.0	緑	パセリ(乾)	0.05
	酢	1.0	塩	0.3	
黄	上白糖	1.0	こしょう	0.03	
黄	オリーブオイル	1.0	うすロしょうゆ	2.0	
			スープベースチキン	5.0	
			水	100.0	
			黄	クリスマスデザート	1個

冬至献立



冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できます。また、体を動かすと、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

よくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつは、時間と量を考えて大切です。動画を見ながら、ゲームをしながらの“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

大みそか

としこ 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばには様々な由来があります。みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

正月 おせち料理

ももとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会(なほらい)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮 地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうぞうじ 関東風雑煮

かんさいふうぞうじ 関西風雑煮