

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしの梅煮 浦上そば	いわし梅煮 麦みそ ぶた肉 てんぷら	牛乳 干わかめ	にんじん いんげん	はくさい もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	煮干	806 29.7
4 (火)	牛乳 黒砂糖パン 和風スパゲティ 野菜のじゃこ炒め りんご	豚肉	牛乳 しらす干し	小松菜 ほうれん草 にんじん	りんご キャベツ ぶなしめじ	たまねぎ エリンギ	黒砂糖 スパゲティ	油		816 31
5 (水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 お魚コロッケ おひたし	絹厚揚げ お魚コロッケ 豚肉 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	もやし	こめ おおむぎ 砂糖	油		859 31.7
6 (木)	牛乳 ごはん ぶたすき ごま酢あえ	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	はくさい つきこんにゃく キャベツ 深ねぎ	だいこん キャベツ	こめ マロニー 砂糖	ごま 油		815 29.2
7 (金)	牛乳 米粉パン 大豆とウイナーのトマト煮 オムレツ 野菜のソテー	オムレツ ポイル大豆 ポークピッツ	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	もやし	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		805 39.6
10 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ パイン	みかん もも りんごピューレ	こめ じゃがいも 白玉餅 カクテルゼリー	油		902 21.9
12 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよっつるの酢のもの	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん にら	たまねぎ しょうが	きゅうり	こめ 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま		806 27.7
13 (木)	牛乳 ごはん ならたま汁 白身魚のみそマヨ焼き れんこんのきんぴら	ホキ 豆腐 卵 てんぷら	牛乳	にら いんげん にんじん	れんこん	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	マヨネーズ ごま ごま油 油	煮干 出し昆布	763 31.1
14 (金)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ もやしとピーマンのソテー ししやも磯辺フリッター チョコジャム	子持ちししやも チョコジャム 卵	牛乳	にんじん 黄ピーマン ピーマン ほうれん草	たまねぎ とうもろこし コーン	もやし	コッペパン	油		767 26.5
17 (月)	牛乳 手巻きずし (ツナ・きゅうり) わんたん汁	ツナ えび入り団子	牛乳 手巻きのり	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし しょうが	たまねぎ 生しいたけ	こめ ワンタン 砂糖	ごま ごま油		809 31.7
18 (火)	牛乳 たまごパン 味噌煮込みうどん ココア豆 ぼんかん	鶏肉 麦みそ 炒り大豆 てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	オレンジ はくさい	たまねぎ ごぼう	たまごパン 冷凍うどん 砂糖 でん粉		煮干	817 35.3
19 (水)	牛乳 麦ごはん チゲソウ菜のスープ 魚のレモンソースあえ ブロッコリーのおひたし	しいら 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	たまねぎ レモン汁	キャベツ	こめ おおむぎ 砂糖	油		770 32.5
20 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 厚焼卵 クープイリチー	厚焼卵 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	はくさい ごぼう	たまねぎ 生しいたけ	こめ 砂糖	油	煮干 出し昆布	789 31.3
21 (金)	牛乳 コッペパン 白菜のクリームスープ 白花豆のコロッケ 小松菜のソテー	白花豆コロッケ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	はくさい だいこん	たまねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖	油 ごま		869 31.2
24 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干大根の酢のもの	さば味噌煮 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	きゅうり きりぼし	こめ 砂糖	ごま	煮干 出し昆布	828 27.1
25 (火)	牛乳 パインパン コンソメスープ ペンネのミートソース	合びき肉 ポークピッツ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ぶなしめじ	コーン	パインパン じゃがいも ミックスビーンズ ペンネ			884 33.2
26 (水)	牛乳 ごはん 筑前煮 ピーナッツあえ オレンジ	鶏肉 絹厚揚げ	牛乳 ピーナッツ	にんじん ほうれん草	オレンジ キャベツ れんこん 生しいたけ	板こんにゃく ごぼう グリーンピース	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	823 27.3
27 (木)	牛乳 ごはん ヒカド ひじきのみそ炒め れんこんのはさみ揚げ	ぶり平角切り てんぷら 米みそ	牛乳 干しひじき	葉ねぎ にんじん	だいこん 生しいたけ	えだまめ しょうが	こめ 進根はさみ揚げ さつまいも 砂糖	油	煮干 出し昆布	797 25.3
28 (金)	牛乳 はちみつパン きのこのポタージュ ごまじゃこサラダ	ベーコン	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	だいこん しめじ	ハチみつパン じゃがいも 砂糖	ごま		777 29.3

基準値
820 kcal
30g

肌寒いこの季節は風邪をひいてしまいがち。風邪を引いたときに取りたい食べ物の紹介です。

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜをひいたら水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



今月の佐世保産 (予定)
米・牛乳
れんこん・パセリ・煮干
ほうれん草・深ねぎ

今月の長崎県産 (予定)
えのきたけ・しいたけ
ねぎ・じゃがいも・白菜
しらす干し・いりこ