

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
17日 (金)	ごはん 牛乳 手作りかき揚げ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ちりめんじゃこ	2	2	(えび、かに、ごま)
		たまねぎ	25	4	
		大豆	15	1	大豆
		ひじき	1.2	2	(えび、かに)
		小麦粉	16	5	小麦
		和風だし	0.16		
		濃口しょうゆ	1		小麦、大豆
		塩	0.04		
	米油	5	6		
	チキンとごぼうの サラダ	チキンブレイク	12	1	鶏肉
		ごぼう	23	4	
		にんじん	12	3	
	かきたま汁	米酢	0.7		
		ごまクリームドレッシング	8	6	大豆、ごま
		卵(奈良県産)	30	1	卵
豆腐		30	1	大豆	
にんじん		10	3		
白ねぎ		10	4		
白菜		30	4		
淡口しょうゆ		5.4		小麦、大豆	
魚ふりかけ	和風だし	0.6			
	でんぷん	1.5	5		
	削り節	1.6	1	さば	
	魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま (えび、かに)	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
22日 (水)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き もやしの ピーナッツ和え	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳	
		アジのピリ辛漬け	50	1	小麦、大豆	
		もやし	40	4		
		サヤインゲン	10	3		
		枝豆	10	4	大豆	
		ピーナッツ和えの素	3	6	小麦、落花生、大豆	
		高野豆腐の すきやき風煮	鶏肉	22	1	鶏肉
			高野豆腐	8	1	大豆
			糸こんにゃく	35	5	
	高野豆腐の すきやき風煮	たまねぎ	60	4		
		にんじん	15	3		
		しめじ(奈良県産)	12	4		
		青ねぎ(奈良県産)	8	3		
		濃口しょうゆ	6.6		小麦、大豆	
		砂糖	4.2	5		
		和風だし	1.4			
中華サラダ	料理酒	2.4				
	みりん	1.8				
	米油	0.5	6			
	寒天	1.2	2			
	かにかまぼこ	10	1	小麦、かに、大豆(えび)		
	きゅうり	25	4			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (火)	ごはん 牛乳 たこナゲット 豚骨ラーメン	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		たこナゲット	60	1	小麦、大豆(卵乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま)
		中華麺	40	5	小麦(卵)
		豚肉	15	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	12	3	
		白菜	25	4	
		中華スープ	0.6		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		中華サラダ	豚骨ラーメンスープ	9	
	淡口しょうゆ		0.2		小麦、大豆
	こしょう		0.04		
	米油		0.3	6	
	寒天		1.2	2	
	かにかまぼこ		10	1	小麦、かに、大豆(えび)
	きゅうり		25	4	
	中華サラダ	ホールコーン	10	4	
バンバンジードレッシング		8	6	小麦、大豆、ごま	

今月の給食レシピ紹介

「ツナとひじきの炒めもの」

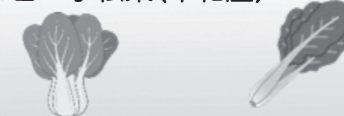


鉄分がとれるよ!
作ってみよう!



今月の地産野菜

14日 チンゲン菜(治道産)
21日 小松菜(平和産)



*どちらも、風邪予防に有効なβ-カロテンやビタミンCを含んでいます

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
20日 (月)	味付けパン 牛乳 焼きウインナー チリコンカン	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ウインナーソーセージ	40	1	豚肉
		豚挽肉	23	1	豚肉
		ミックスビーンズ	13	1	(大豆、もも、りんご)
		たまねぎ	20	4	
		オニオンソーダイス	6	4	大豆
		トマトダイス	12	3	
		セロリ	5	4	
		トマトケチャップ	7		
	野菜スープ	にんにく	0.1	4	
		小麦粉	1.5	5	小麦
		コンソメスープ	0.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		ウスターソース	1.5		
		カレー粉	0.15		
		チリパウダー	0.15		
		三温糖	0.24	5	
型抜きチーズ	濃口しょうゆ	0.6		小麦、大豆	
	こしょう	0.03			
	米油	0.6	6		
	鶏肉	10	1	鶏肉	
	ブロッコリー	20	3		
	たまねぎ	30	4		
	にんじん	15	3		
	コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
24日 (金)	ごはん 牛乳 鶏チリソース	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		若鶏 鶏粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	4	6	
		トマトケチャップ	10		
		砂糖	1.4	5	
		みりん	0.9		
		濃口しょうゆ	0.6		小麦、大豆
		豆板醤	0.1		大豆
		おろししょうが	0.08	4	
	カルシウム たっぷりサラダ	にんにく	0.02	4	
		でんぷん	0.2	5	
		米油	0.3	6	
		ちりめんじゃこ	3.5	2	(えび、かに、ごま)
		小松菜	25	3	
		切干大根	3.5	4	
		白ごま	0.8	6	ごま
フォー麺	ねぎごまドレッシング	7	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
	フォー	6	1		
	かまぼこ	10	5		
	レタス	20	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	
	料理酒	1.2			
黒糖ビーンズ	こしょう	0.03			
	でんぷん	1	5		
	黒糖ビーンズ(小袋)	8	1	小麦、大豆(卵乳、落花生、えび、かに、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)	

風邪に負けない体づくりを!! 冬を元気に過ごそう!!

バランスのとれた食事 +
適度な運動 +
十分な睡眠

★朝ごはんを
しっかり食べる

★野菜をしっかり取る

★偏食をしない

★甘いおやつ、塩分の多い
お菓子を食べすぎない

★よくかんで食べる

続けられそうな目標を
立てましょう!

★体操

★なわとび

★ジョギング

★スクワット

など

睡眠の役割

★心身を休める

★睡眠時にできる成長ホル
モンが骨や筋肉を作る

★免疫力を高める

★記憶の整理

学んだ知識の定着など

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	
21日 (火)	ごはん 牛乳 ちくわのごま揚げ	米(奈良県産)	110	5		
		牛乳	206	2	乳	
		ちくわ	25	1		
		小麦粉	7	5	小麦	
		黒ごま	0.5	6	ごま	
		白ごま	0.5	6	ごま	
		和風だし	0.1			
		米油	4	6		
		豚肉の スタミナ炒め	豚肉	30	1	豚肉
			ほうれん草(奈良県産)	25	3	
	にんじん		15	3		
	みそ汁	たけのこ	10	4		
		パプリカ	10	3		
		濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆	
		三温糖	1.8	5		
		料理酒	0.4			
		にんにく	0.12	4		
中華スープ		0.3		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
焼肉のたれ		2.2		小麦、大豆、りんご、ごま		
みそ汁	でんぷん	0.5	5			
	里芋	25	5			
	大根	20	4			
	たまねぎ	30	4			
	小松菜(郡山産)	10	3			
	手作りみそ	10.5	1	大豆		
味付けいりこ	削り節	1.6	1	さば		
	和風だし	0.6				
	味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (月)	ごはん 牛乳 さばの しょうがだれ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さばの切り身	60	1	さば(小麦、えび、大豆、豚肉、ごま)
		おろししょうが	0.8	4	
		料理酒	1.5		
		みりん	2		
		砂糖	0.9	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		でんぷん	0.6	5	
		豚肉と卵の 炒めもの	豚肉	25	1
	いり卵		20	1	小麦、卵、大豆
	たまねぎ		25	4	
	たけのこ		5	4	
	チンゲン菜		30	3	
	濃口しょうゆ		3		小麦、大豆
	砂糖		0.8	5	
	ごま豆乳汁	みりん	1.8		
おろししょうが		1.3	4		
でんぷん		1	5		
米油		0.3	6		
鶏肉		10	1	鶏肉	
かぼちゃ		30	3		
にんじん		10	3		
たまねぎ		30	4		
ごま豆乳汁	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	豆乳	20	1	大豆	
	白すりごま	2.4	6	ごま	
	白練りごま	2.3	6	ごま	
	和風だし	0.6			
	濃口しょうゆ	4.5		小麦、大豆	
ごま豆乳汁	削り節	1.6	1	さば	

冬は寒くて、生活リズムが乱れがち・・・
健康管理、忘れないように過ごしてくださいね。

Challenge! クッキング!!

鶏もも肉 200g

塩・こしょう 少々

片栗粉 適量

揚げ油

レモンソース 大さじ2

薄口しょうゆ 小さじ1.5

さとう 大さじ2

水 大さじ1

鶏肉のレモンソースかけ

- 鶏肉を50gの大きさに切り分けます。
塩、こしょうして、片栗粉をまんべんなくまぶします。
- レモンソースの調味料をあわせて火にかけ、タレを作っておきます。
(電子レンジで30秒でもOK!)
- 鶏肉を油で揚げます。
- 油を切って、レモンソースにからませて、できあがり。

人気のメニュー
のレシピを紹介
します♡

励行!!
手洗い!!

✦ 外出後 ✦
✦ 食事の前 ✦

必ず石けんを使って