

12月のこんだて

令和 2年12月 1日

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯・鶏のチーズ焼き・いんげんのおかかあえ すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ さやいんげん かつお節 キャベツ にんじん ☆ こまつな たまねぎ にんじん 牛乳・おからバナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ おから バナナ 薄力粉 鶏卵	ご飯・かれのい野菜あんかけ・かぼちゃ煮 みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ かれい にんじん たまねぎ 青ピーマン えのきたけ ☆ かぼちゃ ☆ カットわかめ たまねぎ にんじん 焼きふ	ご飯・お豆腐ナゲット・ほうれん草のごまあえ ミルクスープ・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ ほうれんそう にんじん いりごま ☆ たまねぎ にんじん さつまいも 普通牛乳 ☆ しらす あおさ ごま	ご飯・白身魚のフライ・切り干し大根の含め煮 みそ汁(水菜) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 切り干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん ☆ 生しいたけ ☆ みずな にんじん たまねぎ 牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんご みかん 缶詰 バインアップル缶詰	ご飯・豚肉ときのこの炒め物・ポテトサラダ すまし汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん ほんしめじ えのきたけ ☆ ねぎ たまねぎ ☆ じゃがいも にんじん きゅうり まぐろ油漬缶詰 ☆ かぶ かぶの葉 たまねぎ にんじん 牛乳・バナナ・お菓子・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ロールパン・リンゴサラダ・クリームシチュー ☆ ロールパン ☆ りんご キャベツ にんじん きゅうり ☆ さつまいも 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース ☆ 普通牛乳	ご飯・赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ あごだし ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ 削り節 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ	ご飯・高野豆腐の卵とじ 納豆・すまし汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 にんじん 鶏卵 生しいたけ ☆ 納豆 キャベツ にんじん ☆ はくさい 油揚げ たまねぎ にんじん	ご飯・ポークチャップ・さつまいもサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ 青ピーマン ☆ さつまいも にんじん きゅうり ☆ キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 ぶなしめじ	鮭ごはん・小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 ☆ 精白米 さけ ごま 水戻しわかめ ☆ こまつな 油揚げ にんじん ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 ねぎ ☆ 生いも板こんにやく たまねぎ	ご飯・春雨の中巻炒め・里芋の煮っころがし みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ はるさめ ぶたひき肉 にんじん 青ピーマン ☆ さといも ☆ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
牛乳・ゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しその葉	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ココア	牛乳・さつまいもドーナツ ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも ホットケーキミックス	ヤクルト・玄米フレーククッキー ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 玄米フレーク 無塩バター 薄力粉	牛乳・豆乳わらび餅 ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉 ごま	牛乳・みかん・チーズ・お菓子 ☆ 普通牛乳 ☆ みかん

ぐっと冷え込む日が増えて、寒さの厳しい季節となりました。体調管理に気をつけて過ごしましょう。今年も残り1カ月。冬の行事も多くなります。食卓もきつとにぎやかになることでしょう。楽しい食事はきっと心に残ります。家族で旬の食材を味わったり、行事食を楽しんだりできると良いですね。



寒さに負けない身体を作ろう！

風邪の予防には、抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンを多く含む、野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。

◇風邪の予防にかかせない「ビタミン」◇

・**ビタミンA**(皮膚の粘膜を強くする)

ほうれん草等の冬野菜、タラなどの魚介類に多く含まれる

・**ビタミンC**(丈夫な身体づくりに役立つ)

みかん等の果物、ブロッコリーやかぶの葉などの野菜、いも類に多い

・**ビタミンE**(血行をよくする)

鮭、かぼちゃ、ごま等の種実類に多く含まれる

14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯・厚揚げのみそ煮・ツナの酢の物・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ にんじん グリーンピース ☆ キャベツ にんじん カットわかめ まぐろ水煮缶詰 きゅうり ☆ ぶたもも だいこん さといも 生いも板こんにやく	ご飯・さばの竜田揚げ・岩津ねぎ入り卵焼き みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 鶏卵 岩津ねぎ ☆ かぶ かぶの葉 たまねぎ にんじん	ご飯・鶏肉の味噌焼き・大根サラダ 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ だいこん にんじん コーン缶詰粒 きゅうり ☆ 豆乳 くりかぼちゃ たまねぎ にんじん	ご飯・ぶりの煮つけ・ほうれん草のお浸し かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ ほうれん草 にんじん えのきたけ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ みずな	牛丼・しらすの和え物 すまし汁(大根・油揚げ) ☆ 牛かたロース たまねぎ にんじん 精白米 ☆ こまつな しらす干し にんじん ☆ だいこん 油揚げ にんじん ねぎ たまねぎ	焼きそば・こふきいも・みそ汁(きのこ) ☆ 中華めん にんじん たまねぎ もやし キャベツ ☆ ぶたかたロース ☆ じゃがいも あおき ☆ しめじ えのき たまねぎ にんじん
牛乳・納豆の包み揚げ ☆ 普通牛乳 ☆ 餃子の皮 納豆	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・マカロニきなこ ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ごま	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご キウイフルーツ ☆ パインアップル缶詰 みかん缶詰	牛乳・りんごのレーズン煮 ☆ 普通牛乳 ☆ りんごレーズン	牛乳・じゃこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しらす
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ご飯・かぼちゃのそぼろ煮・納豆サラダ すまし汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ くりかぼちゃ 鶏ひき肉 にんじん ☆ 納豆 にんじん キャベツ きゅうり ☆ はくさい たまねぎ にんじん	ご飯・オムレツ・ひじきサラダ みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 たまねぎ にんじん 青ピーマン 鶏ひき肉 ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ だいこん にんじん 油揚げ	ご飯・豚のしょうが焼き・キャベツの塩昆布和え すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ぶたロース にんじん たまねぎ ☆ キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 ☆ こまつな たまねぎ にんじん	ケチャップライス・鶏の照焼・ブロッコリー コーンスープ ☆ 精白米 にんじん たまねぎ グリーンピース ☆ 若鶏もも ☆ ブロッコリー ☆ コーン缶詰クリーム たまねぎ にんじん 普通牛乳	ご飯・白身魚の磯部揚げ 小松菜と切干大根の胡麻和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ ホタテ ☆ こまつな 切干しだいこん にんじん いりごま ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ	中華丼・ペイクドじゃが 野菜スープ(チンゲン菜) ☆ ぶたかたロース はくさい にんじん たまねぎ ☆ 生しいたけ ☆ じゃがいも あおき ☆ チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン缶詰粒
牛乳・ヨーグルトケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵	牛乳・りんごとさつま芋のレモン煮 ☆ 普通牛乳 ☆ りんご さつまいも レモン	牛乳・ピザトースト ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰	牛乳・クリスマスケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ いちご 鶏卵 薄力粉	牛乳・フライドポテト ☆ 普通牛乳 ☆ フライドポテト	牛乳・キウイフルーツ・お菓子・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ キウイフルーツ
28(月)					
ひじきごはん・筑前煮・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 乾ひじき にんじん 油揚げ ☆ にんじん たけのこ水煮缶詰 生いも板こんにやく ☆ れんこん 若鶏もも ごぼう さやいんげん だいこん ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ					
牛乳・みかん・田作り ☆ 普通牛乳 ☆ みかん					

今月の特別食

- ・12月15日(火) 地産地消(岩津ねぎ)
- ・12月21日(月) 冬至
- ・12月24日(木) クリスマスメニュー

冬至(今年は12月21日)

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。

この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



おいしい野菜 さといも

- ・水分以外はほとんどデンプンなので、加熱すると消化吸収しやすくなります。
- ・ぬめり成分のムチンは免疫力を高めてくれます。

◇食べあわせ◇

- 里芋 + 豚肉 → 健康効果、体力増強、免疫力アップ
- + みそ → 新陳代謝を高める、血行促進
- + えのき → 血中コレステロール値低下