

2 (月)	●卵どうふ 一口がんと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため			●卵どうふ			黄 さとう 1		
	[卵どうふ]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けすりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つける。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)【一口がんと野菜の煮もの】①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにゃくの順に加えて煮る。(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツとピーマンのそぼろいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。			赤 けいらん(えきらん) 35			赤 ぶりひきにく 5		
	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g 糖質 75.0g			赤 けいらん(えきらん) 35			赤 ぶりひきにく 5		
3 (火)	さけのマリネ 肉だんとと押麦のスープ りんご			●さけのマリネ			●肉だんとと押麦のスープ		
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんとと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんと、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 さけ(かく) 40			赤 にくだんご 20		
	エネルギー 674kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.6g 糖質 83.0g			赤 さけ(かく) 40			赤 にくだんご 20		
4 (水)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなどとはくさいのごまあえ			●豚肉のしょうが焼き			緑 ブラックマップモやし 10		
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなどとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 ぶたにく 40			緑 あおねぎ 5		
	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.6g 糖質 81.8g			赤 ぶたにく 40			緑 あおねぎ 5		
5 (木)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆			●和風焼きそば			うすくちしょうゆ 3		
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[かつおぶし(袋・和風焼きそば)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤 ぶたにく 45			こいくちしょうゆ 2		
	エネルギー 524kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.9g 糖質 55.6g			赤 ぶたにく 45			こいくちしょうゆ 2		
6 (金)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの			●いわしのしょうが煮			緑 しろねぎ 5		
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 いわし 34			赤 あかみそ 10		
	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 77.8g			赤 いわし 34			赤 あかみそ 10		

9 (月)	ケチャップライス スープ れんこんフライ			●ケチャップライス			緑 キャベツ 30		
	[ケチャップライス]①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウィンナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[れんこんフライ]①れんこんフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)			赤 ウィンナー 20			緑 にんじん 10		
	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g			赤 ウィンナー 20			緑 にんじん 10		
10 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー			●きのこのドリア			みず 10		
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんだまめを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。			赤 ベーコン 8			●鶏肉と野菜のスープ煮		
	エネルギー 673kcal たんぱく質 27.4g 脂質 26.5g 糖質 73.3g			赤 ベーコン 8			●鶏肉と野菜のスープ煮		
11 (水)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし			●さばのおろししょうゆかけ			うすくちしょうゆ 4		
	[さばのおろししょうゆかけ]①さばは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。			赤 さば 50			赤 だしこんぶ 0.5		
	エネルギー 572kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.7g 糖質 69.8g			赤 さば 50			赤 だしこんぶ 0.5		
12 (木)	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ			●中華おこわ			黄 じゃがいもでんぶん 0.2		
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイオン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、氷ときてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 やきぶた 8			緑 たまねぎ 20		
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.7g 糖質 81.2g			赤 やきぶた 8			緑 たまねぎ 20		
13 (金)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)			●冬野菜のカレーライス			みず 100		
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黄桃(カット缶)]①黄桃は1人1/4コずつである。			赤 ぎゅうにく 40			●ブロッコリーとコーンのサラダ		
	エネルギー 625kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.4g 糖質 89.6g			赤 ぎゅうにく 40			●ブロッコリーとコーンのサラダ		

16 (月)	ごはん	加工パン	牛乳	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味			●鶏肉と野菜の煮もの			●じゃこ豆		
				[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとる。鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮詰め、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。			赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 黄 じゃがいも 25 こんにゃく 20 たまねぎ 30 ごぼう 15 にんじん 15 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.8 しお 0.3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2.5 けすりぶし 0.9 みず 40			赤 だいず(かんそう) 12 黄 じゃがいもでんぶん 2 黄 なたねあぶら 4 赤 ちりめんじゃこ 3 黄 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.4 黄 いりごま(しろ) 0.5 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 30 黄 さとう 1 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.4 緑 ゆず(かじゅう) 0.6		
				エネルギー 599kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g 糖質 79.1g								
17 (火)	ごはん	加工パン	牛乳	とうふローフ ケチャップ(袋・とうふローフ) カリフラワーのスープ煮 りんご			●とうふローフ			ワイン(しろ)		
				[とうふローフ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとろろ、大豆を加えて混ぜ、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ(袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワーを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 ツナかんづめ 15 黄 じゃがいもでんぶん 2 赤 とうふ 30 赤 だいず(つぶじょう) 2 緑 たまねぎ 10 黄 さとう 0.4 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 ●ケチャップ(袋・とうふローフ) ケチャップ(ぶくろ) 8 ●カリフラワーのスープ煮 赤 ぶたにく 20			緑 キヤベツ 35 緑 にんじん 20 緑 カリフラワー 15 緑 しめじ 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 みず 70 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※しお 0.5		
				エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.6g 糖質 73.8g								
18 (水)	ごはん	加工パン	牛乳	きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけ			●きびなごてんぷら			●焼きかぼちゃの甘みつけ		
				[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかけける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとる。豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかけける。			赤 きびなごてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 みず 1 ●含め煮 赤 ぶたにく 20 りょうりしゅ 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 だいこん 35 緑 にんじん 15			緑 れんこん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けすりぶし 0.9 みず 40 ●焼きかぼちゃ(れいとう) 緑 かぼちゃ(れいとう) 40 黄 さとう 3 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 みず 2		
				エネルギー 639kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.8g 糖質 88.3g								
19 (木)	ごはん	加工パン	牛乳	カレーうどん はくさいのおひたし ミニフィッシュ			●カレーうどん					
				[カレーうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 ぎゅうにく 40 黄 うどん 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 カレールウのもと(こめこ) 7 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.5			赤 けすりぶし 2 みず 130 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 40 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.8 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けすりぶし 0.03 みず 2 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ぶくろ) 5		
				エネルギー 646kcal たんぱく質 29.6g 脂質 22.1g 糖質 77.7g								
20 (金)	ごはん	加工パン	牛乳	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの			●鶏肉の甘辛焼き			●だいこんの煮もの		
				[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。			赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 りょうりしゅ 1.4 黄 さとう 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3.1 ●みそ汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しめじ 10 赤 あかみそ 10			赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●だいこんの煮もの 赤 ぶたにく 10 緑 だいこん 35 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.3 黄 じゃがいもでんぶん 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けすりぶし 0.23 みず 15		
				エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.3g 糖質 75.6g								

23 (月)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト			●豚肉と野菜のソテー		緑	キャベツ	35
	[豚肉と野菜のソテー]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。			赤 ぶたにく 30 ワイン (しろ) 0.9 緑 たまねぎ 30 緑 ピーマン 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 ウスターソース 1		緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みず)に 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130		
コッペパン				●スープ		●スイートポテト		
ギョウ牛乳				赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6		黄	スイートポテト (れいとう)	30
マーマレード	エネルギー 585kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.1g 糖質 73.0g							

黄：主にエネルギーのもとになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
 赤：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
 緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

- ・ コッペパン (ジャムやバター等がつきます)
- ・ ミニコッペパン
- ・ 加エパン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

12月9日 (月)

かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、**栄養バランスのよい食事**をすることが大切です。

【たんぱく質】

からだを温めて、寒さに負けない体になります。

魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳、乳製品など

【カロテン】

のどや鼻などのねんまくを強くします。

緑黄色野菜など

【ビタミンC】

ウイルスから体を守り、かぜを予防します。

野菜、果物など

☆ 十分なすいみんや適度な運動をすることも大切です。

おな ぎゅうにゅう あじ ちが
同じ「牛乳」でも、味の違い


学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分の調整を一切行っていない成分無調整牛乳です。牛乳パックにはそれが表示されています。「牛乳」という同じ種類でも、低温で殺菌(63～65℃、30分以上)された低温殺菌牛乳は、殺菌方法の違いだけで牛乳の風味に違いが感じられます。

その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。



12月16日(月)

かぶ



かぶは、アブラナ科の^か植物^{しょくぶつ}で、はくさい、なのはな、キャベツ^ななどの仲間^{なかま}です。

日本^{にっぽん}では、古^{ふる}くから作^{つく}られてきました。かぶは、寒^{さむ}い時期^{じき}の方が^{ほう}あま^{あま}甘^{かん}みがあり、おいしいです。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺^{てんのうじ}かぶら」は、おおさか^{おおさか}してんのう^{してんのう}じ^じふ^ふぎん^{ぎん}ほ^ほじ^じつく^{つく}大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。

12月18日(水)

とうじ　　しよく　　じ 冬至の食事

にっぽん　わかし
 日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、
うん　ふた　はい
 運がよくなるといわれています。「ん」が二つ入るとさらに
ひと
 よいとされ、その一つがかぼちゃ（なんきん）です。これは、
ふゆ　ほ　ぞん　えいよう　そ
 冬まで保存することができ、たくさんの栄養素をふくんでい
た　さむ　ふゆ　げん　き　の
 るかぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうとい
わかし　ひと　ち　え
 う　昔　の　人　の　知　恵　で　も　あ　り　ま　す。

ことし　とうじ　がつ　にち　どう　び　とうじ　いちねん
 今年の冬至は、12月21日（土曜日）です。冬至は、一年の
いちばんひる　みじか　よる　なが　ひ
 うちで一番昼が短く、夜が長い日です。