



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)	ごはん さばの塩焼き 白菜と水菜のゆず香和え わかめのみそ汁	☆	さば 豆腐 みそ	若布 牛乳	水菜 人参	白菜 ゆず果汁 大根 えのき ねぎ	米 強化米 砂糖	
3 (火)	ツナチーズサンド (食パン・ツナチーズサラダ) ポークビーンズ	☆	ツナ 豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ 牛乳	人参	コーン キャベツ たまねぎ	減塩食パン じゃがいも 砂糖	エッグゲアマ ヨネーズ 油
4 (水)	ごはん おからコロッケ 切干大根の炒り煮 ☆おっさりこみ	☆	豚肉 天ぷら 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	千切大根 糸こんにゃく 枝豆 大根 ねぎ しいたけ	米 強化米 砂糖 きしめん 里いも	油
5 (木)	クロワッサン あさり入りクリームスパゲティ キャベツのレモンサラダ	☆	ベーコン あさり ロースハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	クロワッサン スパゲッティ	オリーブオイル
6 (金)	さといもごはん おでん ※うずら卵入り たくあん和え	☆	うずら卵 鶏肉 油揚げ 厚揚げ かつお節 豆ちくわ ごぼう天	昆布 塩昆布 牛乳	人参	しめじ 枝豆 こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり たくあん	米 強化米 里いも 砂糖	
9 (月)	麦ごはん チンジャオロースー もやしスープ	☆	豚肉 ミートボール	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 強化米 大麦 でん粉	油 ごま油
10 (火)	ごはん さんまかぼすレモン煮 ひじきのそぼろ炒め 大根のみそ汁	☆	さんま 鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき 若布 牛乳	人参 ねぎ	枝豆 しょうが 大根 たまねぎ えの き	米 強化米 砂糖	油
11 (水)	ごはん とり肉のチリマヨソース 卵入りサンラータン	☆	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく ねぎ レモン えのき もやし	米 強化米 でん粉 砂糖	油 エッグゲアマ ヨネーズ ごま油 ラー油
12 (木)	黒糖ねじりパン 具うどん キャベツのり和え みかんゼリー	☆	鶏肉 焼竹輪	若布 白す干 焼のり細切 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ キャベツ	黒糖パン うどん 砂糖 みかんゼリー	エッグゲアマ ヨネーズ
13 (金)	ごはん 県産野菜の卵焼き もやしと大葉のソテー キムチ鍋	☆	卵 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 大葉	もやし 白菜 大根 ごぼう 糸こんにゃく	米 強化米 砂糖	油 キムチ
16 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼きゆず風味 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	☆	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ゆず果汁 しょうが えのき	米 強化米 砂糖 でん粉	油
17 (火)	カレーピラフ フライドチキン マカロニスープ クリスマスセレクトデザート	☆	ウインナー 鶏肉 無調整豆乳	牛乳	人参	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく 白菜	米 強化米 小麦粉 マカロニ ケーキ・ムース・ゼリー	油

材料等の都合により献立が変わることがあります。

12/17(木) クリスマスデザート

- ①チョコケーキ、②いちごケーキ、③チョコムース、④フルーツミックスゼリーの4種類から、自分や選んだデザートが1つ登場します。

一足早いクリスマス献立 お楽しみに♪



もうすぐ冬至です

~今年の冬至は12/21~

「冬至」は一年の中で昼間が昼間が一番短く、夜が一番長い日です。冬至には、かぼちゃや小豆、「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりします。



地産地消

今月の川崎町の食材  
小松菜・さつまいも  
白菜・大根・水菜・人参  
根深ねぎ・キャベツ  
米・みそ

