



12月分献立表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香春学園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 さばの味噌煮 又は五目肉団子 金平牛蒡 味噌汁	2 ご飯 チキン南蛮 高野豆腐煮 味噌汁	3 ご飯 スコッチエッグ 五目大豆 味噌汁 カフェオレ	4 ご飯 きつねうどん 肉じゃが 果物	お休み
	1150 キロカロリー	1004 キロカロリー	1011 キロカロリー	930 キロカロリー	
7 ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 味噌汁	8 チャーハン 醤油ラーメン 餃子 果物	9 ご飯 白身魚のフライ 又はトンカツ 春雨の酢の物 味噌汁	10 ご飯 鶏天 刻み昆布の煮物 味噌汁 ジュース	11 ご飯 豚肉のホイル焼き 信田煮 味噌汁	12 ご飯 マーボー豆腐 もやしと竹輪の胡麻和え 味噌汁
811 キロカロリー	978 キロカロリー	1051 キロカロリー	796 キロカロリー	1175 キロカロリー	771 キロカロリー
14 ご飯 ホキのチリソースかけ 又は鶏のチリソースかけ 蓮根の金平 味噌汁	15 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 突きコンニャクの煮物 味噌汁	16 ご飯 鶏肉の甘酢照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	17 ご飯 チャンポン 棒餃子 果物	18 ご飯 チキンカツ 筑前煮 味噌汁	お休み
837 キロカロリー	906 キロカロリー	903 キロカロリー	1191 キロカロリー	868 キロカロリー	
21 ご飯 鱈のネギ味噌焼き 又は鶏のネギ味噌焼き ほうれん草の白和え 味噌汁	22 ご飯 おでん キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	23 ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	24 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ ジュース デザート	25 ご飯 肉うどん 大根の煮物	26 ご飯 鶏の唐揚げ 五目ひじき 味噌汁
802 キロカロリー	736 キロカロリー	880 キロカロリー	949 キロカロリー	866 キロカロリー	961 キロカロリー
28 ご飯 皿うどん 牛肉と糸こんにゃくの煮物 味噌汁	29 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	30	31		
945 キロカロリー	1136 キロカロリー	冬期休暇		大晦日	

☆栄養一口メモ☆

なんでも食べよう！！

食べ物は、それぞれちがう「えいようそ」をもっています。食べ物を食べると、その食べ物にふくまれている「えいようそ」が体の中に入ります。その「えいようそ」が私たちの体を大きくしたり、元気に生活できるようにしたりするのです。好きなものばかり食べて、嫌いなものを残してしまったり、体の中に入ってくる「えいようそ」もかたよってしまいますよね。なんでも残さず食べることで、私たちの体は、とても元気になるのです。苦手なもの、嫌いなものでも、まず一口！！少しずつ食べる練習をしていきましょう。

