



# 12月分献立予定表



平成30年

LEOC食堂

## 朝食も必ず食べてから登校しましょう!!



これからしばらくの間、寒い日が続きます。かぜをひいている生徒も多くなってきました。やはりかぜの予防には食生活が関係しています。規則正しく、好き嫌いをしない食事を心掛けることが大切です。朝食も必ず食べてから登校しましょう。



いただきます

1日 土	
朝食	味噌汁 照焼ソースバーグ 切干大根煮付 673 Kcal
昼食	ビビンバ ーロアジフライ キャベツと水菜のサラダ 若布スープ 810 Kcal
夕食	ソースカツ丼 サラダ 味噌汁 1030 Kcal

	2日 日	3日 月	4日 火	5日 水	6日 木	7日 金	8日 土
朝食	味噌汁 さごし照焼 卵とじ 697 Kcal	スライスパン 玄米フレーク ウイナーサラダ 721 Kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆 675 Kcal	スライスパン フルーツヨーグルト マゼアンサラダ 709 Kcal	味噌汁 目玉焼・サラダ 蓮根金平 765 Kcal	スライスパン チョコフレーク スクランブルエッグ 738 Kcal	味噌汁 揚げ出し豆腐 ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 757 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	若布ご飯 豚汁 ササミ梅シソ揚 胡麻和え 752 Kcal	スパゲティミートソース ウスラ卵串フライ 生野菜 770 Kcal	台湾まぜそば 温泉卵 焼ギョーザ 744 Kcal	和風カレーアツケ丼 イカドーナツ 生野菜 828 Kcal	かうどん 鯖の塩焼 大学芋 696 Kcal	親子丼 フリメンチ キャベツと大根のサラダ 吸い物 789 Kcal
夕食	豚肉と野菜の生姜炒め スキヤキ風フライ シーザーサラダ 味噌汁 1106 Kcal	鯖の立田揚 里芋の煮物 味噌汁 976 Kcal	鶏肉の唐揚げ卸しだれ 味噌おでん風 味噌汁 オレンジ 1028 Kcal	鮭のムニエル 肉豆腐 味噌汁 1071 Kcal	タンドリーチキン 大根の南蛮煮 味噌汁 1035 Kcal	タラのフリッターカラマヨソース 回鍋肉 味噌汁 1106 Kcal	豚肉粒マスタード焼 筑前煮 味噌汁 999 Kcal

	9日 日	10日 月	11日 火	12日 水	13日 木	14日 金
朝食	味噌汁 鯖の味噌煮 糸コンと牛蒡の炒り煮 642 Kcal	スライスパン チャウダー ミートボールナポリタンソース 755 Kcal	味噌汁 納豆 白滝ソテー 643 Kcal	スライスパン コーンフレーク オムレツサラダ 688 Kcal	味噌汁 ウイナーサラダ 卵とじ 715 Kcal	スライスパン パンフキンスープ 煮込みハンバーグ 781 Kcal
昼食	とろ卵焼豚丼 温泉卵 蓮根はさみ揚 スープ 794 Kcal	味噌ラーメン キャベツ餃子 法蓮草とツナの和え物 606 Kcal	シーフードバターライス ササミチーズフライ 生野菜 卵スープ 755 Kcal	焼きそば カレー風味メンチ コールスロー 664 Kcal	博多風チャンコ鍋 タラ唐揚 小松菜の胡麻和え ヤクルト 808 Kcal	
夕食	韓国千ゲ風 小籠包 イカと胡瓜の和え物 パン 872 Kcal	お弁当 お茶 (寮配布) Kcal	豚肉朝鮮焼 豆腐の煮物 味噌汁 りんご 945 Kcal	銀鱈の照焼 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 薩摩芋レモン煮 味噌汁 1011 Kcal	グラタン ピーマン肉詰フライ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 993 Kcal	



\*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。\*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。  
 \*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。\*朝食には毎日牛乳がつきます。  
 \*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

## お正月に、あなたはどんな雑煮を食べますか？

雑煮のモチは四角で当たり前と思っていたら大間違い。丸いモチの方が、昔から食べられていたのだそうです。

鏡モチをはじめ、モチの形は本来丸いものとされています。モチの丸い形は、満月にたとえられているともいわれ、何事も円満であることの意味が込められています。そのため、おめでたい日の食べ物として用いられます。  
 主に西日本方面での雑煮は丸モチが使われています。

### VS

丸モチが一般的でしたが、関東では江戸時代頃から実生活にあった略式の「のしモチ」を切った切りモチが用いられるようになりました。  
 しかし、丸形には円満というおめでたい意味が込められているので、切りモチの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。

