



# 12月分献立予定表



令和元年

LEOC食堂

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	味噌汁 鯖の味噌煮 白滝ソテー 642 kcal	スライスパン フルーツグラノーラ ツナとコーンのサラダ 768 kcal	味噌汁 越前卵巻 大根と豚肉の炒め煮 623 kcal	ピザトースト コーンスープ サラダ 731 kcal	味噌汁 ウインナーサラダ ポテト金平 700 kcal	スライスパン コーンフロスト スクランブルエッグ 763 kcal	味噌汁 揚げ出し豆腐 ひじき煮付 754 kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート kcal	チャーハン ミニチキン南蛮 生野菜 スープ 697 kcal	担々麺 黒ハンペンフライ チョレギサラダ 624 kcal	菜飯 けんちん汁 鯖の塩焼 大学芋 746 kcal	きつねうどん 蓮根はさみ揚 小松菜和え物 548 kcal	コーンピラフ ゴマタマシササミフライ フロッキーのチーズ和え タマゴスープ 792 kcal	つけめん 塩カルピメンチ サラダ 602 kcal
夕食	麻婆丼 三角春巻 フロッキーとカニカマのマヨネーズ和え 中華スープ 975 kcal	ホイール焼ハンバーグ 温野菜 バゲット コンソメスープ 1045 kcal	銀鱈の照焼 肉豆腐 味噌汁 931 kcal	和風カレーアツカツ メンチカツ コーンサラダ 968 kcal	エスニック風グリルチキン イカと大根のスペイン風煮 スープ 1009 kcal	鮭のムニエル 味噌煮 味噌汁 997 kcal	トンテキ ポテトのバジル煮 味噌汁 989 kcal

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆 668 kcal	スライスパン ミネストローネ チーズハンバーグ 713 kcal	味噌汁 オムレツサラダ 糸コンと牛蒡の炒り煮 644 kcal	スライスパン チョコフレーク ポテトとベーコンのソテー 710 kcal	味噌汁 半片生姜焼 メンマゴマ油炒め 656 kcal	スライスパン チャウダー ミートボールシャリアピンソース 754 kcal	味噌汁 炒り卵 納豆 705 kcal
昼食	他人丼 一口アジフライ 吸い物 753 kcal	カレーうどん ウスラ卵串フライ 生野菜 648 kcal	ゆかりご飯 豚汁 イカ香味揚 胡麻和え 754 kcal	オムハヤシ チーズコロッケ キャベツと水菜のサラダ 835 kcal	ちゃんぽん麺 焼き餃子 大根サラダ 704 kcal	じゃこご飯 ささみ梅しと揚 キャベツの和え物 豚肉ともやし汁 765 kcal	
夕食	韓国千層風 葱焼 春雨の中華和え みかん 1052 kcal	鶏肉の照焼 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 956 kcal	弁当 お茶 (寮配布) kcal	鯔の南蛮漬 回鍋肉 卵豆腐 味噌汁 991 kcal	ねぎとろ丼 野菜の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁 836 kcal	トンカツ 大根の南蛮煮 味噌汁 1065 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)



## 冬野菜をおいしく食べましょう



### 1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。



### 色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、フロッキー、法蓮草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



### 加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



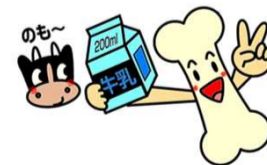
### 果物は野菜の代いにはならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖類も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。



## 寒くなって…牛乳の残りが増えてきました

人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。したがって成長期の子どもたちは、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにタンパク質やビタミンなども豊富です。必ず飲むようにしましょう。



◆6年生11クエストメニューで5位にランクインした「つけ麺」を7日に予定しています。味わって食べてください!

