



日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	有・無		
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			出	湖	託
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
2月	ごはん 牛乳 魚の和風りんごソース 糸寒天のあえもの 信州きのこ汁	城めぐり 味めぐり ~松本城~ たら	牛乳	小松菜	玉ねぎ・りんごピューレ キャベツ	米 でんぷん・砂糖 砂糖	733	○	○	○	
3火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 肉豆腐 酢の物 手作りふりかけ	鶏肉・厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・白葱・白菜 小松菜・人参 大根	米・麦 こんにやく・砂糖 春雨・砂糖 ごま・ごま油 油	723	○	○	○	
4水	ミルクパン(減量) 牛乳 タイピーエン ナムル 大学芋	豚肉・かまぼこ・うすら卵	牛乳	人参	玉ねぎ・白葱・白菜・きくらげ にら もやし	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま油 油・黒ごま	766	○	○	○	
5木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 いわしのねぎソース 白菜の甘酢 さつまいものみそ汁	いわし	牛乳	人参	白葱・生姜 白菜 玉ねぎ・大根・えのきたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 油	762	○	○	○	
6金	丸パン(減量) 牛乳 クリームスパゲティ ごぼうサラダ みかん1個	鶏肉	牛乳	人参・チンゲン菜 人参	玉ねぎ・しめじ・コーン ごぼう・もやし みかん	パン スパゲッティ 砂糖 ごま油・ごま	725	○	○	○	
9月	ごはん 牛乳 魚のピリ辛ソースがらめ 菜焼き 高野豆腐のみそ汁	たら	牛乳	小松菜・人参	白菜 玉ねぎ・白葱・えのきたけ	米 でんぷん・砂糖 油 油	737	○	○	○	
10火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 じゃこあえ 一食焼きのり	鶏肉・油揚げ・大豆・高野豆腐・魚すり身あげ	牛乳	人参	ごぼう・たけのこ・しいたけ 白菜	米・麦 じゃが芋・こんにやく・砂糖 油 砂糖 油	734	○	○	○	
11水	丸パン 牛乳 ボークビーンズ 海藻サラダ いりこアーモンド	カチャンテー 豚肉・大豆	牛乳	人参・トマト 小松菜	にんにく・玉ねぎ 大根	パン じゃが芋・砂糖 油 砂糖 油・アーモンド	732	○	○	○	
12木	ぶちまる麦ごはん 牛乳 豚肉とれんこんのいためもの ごまネーズあえ だご汁	豚肉	牛乳	小松菜 チンゲン菜・人参 人参	れんこん・玉ねぎ・生姜 もやし 白菜・大根・白葱・しいたけ	米・麦 じゃが芋 油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	737	○	○	○	
13金	ミルクパン(減量) 牛乳 レバーとポテトのカレー揚げ グリーンサラダ ベーコンと卵のスープ	鉄っちゃんテー 鶏レバー	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ	パン でんぷん・じゃが芋 砂糖 油	759	○	○	○	
16月	ごはん 牛乳 魚の天ぷら(青のり入り) ほうれん草の白あえ かきたま汁	たら	牛乳	ほうれん草・人参	白菜 玉ねぎ・白葱・しいたけ	米 小麦粉 油 ごま	743	○	○	○	
17火	ボークカレー 牛乳 だいずと水菜のサラダ(しらす)	ひごまるテー「水菜」 豚肉・レバー	牛乳	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜 大根	米・麦 じゃが芋・でんぷん 油	776	○	○	○	
18水	ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ 大根サラダ ミネストローネ	卵	牛乳	ほうれん草 小松菜	大根 玉ねぎ・白菜・セロリ・にんにく	パン 砂糖 ごま・ごま油 マカロニ 油	745	○	○	○	
19木	ぶちまる麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 かぶのゆず香あえ みそ豆	冬至の献立 豚肉・厚揚げ・魚すり身揚げ・大豆	牛乳	南瓜・人参 かぶ菜・小松菜・人参	玉ねぎ・生姜 かぶ・ゆず	米・麦 こんにやく・砂糖 砂糖 油	791	○	○	○	
20金	丸パン 牛乳 きびなごフライ(3尾) ナッツサラダ コーンシチュー	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン	パン 砂糖 油	755	○	○	○	
23月	チキンライス 牛乳 うすら卵入り野菜スープ煮 ブロッコリーサラダ	チキンライスの具を ごはんに入れてください。 鶏肉	牛乳	人参・ピーマン	玉ねぎ	米・麦 油	731	○	○	○	
		ウィンナー・うすら卵	牛乳	人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ 大根・コーン	じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま・油	28.0	○	○	○	

感染症の流行が心配される時期になりました。今月のテーマは、「冬の健康と食事について考えよう」です。感染症予防のための食事のとり方や免疫力を高める栄養素について知り、感染症に負けない体を作りましょう。

今月は、免疫カアップに効果的な栄養素とそれらを含む商品を紹介いたします。

### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。さらに、筋肉や体の臓器・細胞を作ったり維持したりするために重要な栄養素で、免疫機能にもかかわっています。

たんぱく質を多く含む食品

魚類 肉類 卵 牛乳 納豆

免疫細胞はたんぱく質で作られています。

### ビタミンA

皮ふやのど、鼻の粘膜を丈夫にしてウイルス等が体に入るのを防ぎます。

ビタミンAを多く含む食品

かぼちゃ 人参 レバー

### ビタミンC

ストレスや風邪などのウイルス性の病気から体を守る働きがあります。

ビタミンCを多く含む食品

野菜類 くだもの類

### ビタミンE

免疫細胞を活性化し、免疫抑制物質の生成を防ぎます。

ビタミンEを多く含む食品

ナッツ類 かぼちゃ

この3つをまとめて「ビタミンACE(エース)」と覚えてください。

- ★12月の市産品活用予定★
- れんこん ほうれん草
  - チンゲンサイ
  - 小松菜 水菜
  - ブロッコリー 大豆

### 冬至

1年で最も昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日から再び強まることから幸運に向かうとされています。保管しておいた南瓜を食べ、ゆず湯で体を温めて無病息災を願う風習があります。

今年の冬至は、12月21日(土)です。

### 感染症予防のために ~健康を支える3本柱~

健康

運動 食事 休養

免疫力を高めるには、  
栄養バランスのとれた食事  
十分な休養  
適度な運動

の3本柱の全てに気を配ることが大切です。

運動 食事 休養・睡眠

※ 都合により、献立が変更する場合があります。



