



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

曜日	献立	栄養成分表
1(火)	中華ポテト 厚揚げともやしの炒め物 麦ごはん 肉団子スープ	あつあげ、ぶた肉、とり肉、赤みそ、牛乳 米、麦、でん粉、黒ごま、ごま油、さんおんとう、さつまいも、くらざとう だいこん、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、こんにやく、きくらげ
2(水)	ひじきサラダ マカロニグラタン 黒糖パン ミネストローネ	ベーコン、とり肉、牛乳、ツナ、大豆、ひじき、チーズ 黒糖パン、マカロニ、オリーブ油、さんおんとう、バター、パン粉 キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム、トマト、ミックスベジタブル
3(木)	いわし生姜煮 みかん みそきんぴら 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳 じゃがいも、でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、みかん、木くらげ、ごぼう、こんにやく、れんこん
4(金)	ビーンズサラダ りんご 大根のコンソメスープ スパゲティナポリタン	ベーコン、ウインナー、ツナ、ミックスビーンズ、大豆、白いんげん豆、牛乳 マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、スパゲティ きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、トマト缶、木くらげ、こまつな、りんご
7(月)	切干大根の卵焼き おおか和え 麦ごはん 芋煮汁	ぶた肉、たまご、ツナ、糸げすり、牛乳 じゃがいも、ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、さいも、米 こんにやく、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、長ねぎ、しめじ、ごぼう、ほうれん草、ネーブルオレンジ
8(火)	カットコーン みかん ごまジャコサラダ 麦ごはん 石狩汁	とうふ、赤みそ、白みそ、チリメン、牛乳、さけ ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米 キャベツ、きゅうり、しゆんぎく、にんじん、長ねぎ、はくさい、みかん、しいたけ、コーン
9(水)	バナナ チーズおから ほうとう風うどん	おから、ぶた肉、とりひき肉、牛乳、赤みそ、白みそ、チーズ うどん、さんおんとう、サラダ油 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、ごぼう、チンゲンサイ、バナナ
10(木)	あふ(黒糖蒸しケーキ) からしなチャンプルー 麦ごはん チムシンジ汁	とうふ、ぶた肉、レバー、たまご、牛乳、ツナ、赤みそ、白みそ、糸げすり じゃがいも、さんおんとう、ごとう、サラダ油、黒ごま、小麦粉、麦、米 からしな、キャベツ、とうがん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ
11(金)	紅芋ごま団子 バンバンジー あんかけチャーハン	たまご、とりさきみ、かにかま、牛乳、平かまぼこ でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米、べにいも、もち粉 きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、もやし、木くらげ、こまつな
14(月)	しいらのみそ焼き みかん パイパイリチー 麦ごはん 大根ンブシー	とうふ、さつまあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、牛乳、しいら さんおんとう、サラダ油、白すりごま、麦、米 こんにやく、だいこん、にら、にんじん、木くらげ、いんげん、ハバイヤ
15(火)	ミニ肉まん 高野豆腐の中華いため みそラーメン	こうやとうふ、なると、ぶた肉、とり肉、赤みそ、牛乳 でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、中華めん、こむぎこ たまねぎ、にんじん、長ねぎ、木くらげ、こまつな
16(水)	白身魚フライ ネーブル キャベツのサラダ パークハウスパン 白いんげん豆スープ	とり肉、牛乳、白いんげん豆、白花豆、ほき じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、パン粉、小麦粉、パークハウスパン キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、ネーブルオレンジ
17(木)	フルーツみつ豆 ほうれん草 冬野菜カレー オムレツ	とりひき肉、大豆、たまご、牛乳 じゃがいも、サラダ油、麦、米、くろめめ たまねぎ、はくさい、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶、かんてん、プロッコリー、ほうれん草
18(金)	寒天と海そうサラダ ネーブル かぼちゃのそぼろあんかけ 麦ごはん 根菜のごまみそ汁	とりひき肉、赤みそ、白みそ、牛乳、うすあげ、わかめ、こんぶ、つまた、きりんさい、かにかま でん粉、さんおんとう、ごま、麦、米 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのき、かんてん、ごぼう、こまつな、ネーブルオレンジ
21(月) 冬至	きびなごのからあげ りんご ばるだまのスーナー 麦ごはん とうふときのこの中華スープ	とうふ、ぶた肉、ツナ、白みそ、こんぶ、きびなご、牛乳、かまぼこ とうふ、さば、とり肉、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米 だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、木くらげ、れんこん、こまつな、りんご
22(火)	さばの照り焼き りんご レンコンの甘酢炒め 麦ごはん とうふときのこの中華スープ	とうふ、さば、とり肉、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米 キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、プロッコリー、カリフラワー、ネーブルオレンジ
23(水) 県産和牛の販売促進事業	ネーブル プロッコリーとナッツのサラダ パセリライス 宮古牛のビーフシチュー	ぎゅうにく、ツナ、牛乳 じゃがいも、さんおんとう、アーモンド、麦、米 キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、プロッコリー、カリフラワー、ネーブルオレンジ
24(木)	グルクンのから揚げ みかん フーイリチー 麦ごはん もずくのみそ汁	とうふ、もずく、グルクン、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、糸げすり、牛乳 でん粉、サラダ油、ふ、小麦粉、麦、米 からしな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、みかん、ハバイヤ
25(金)	ポテトサラダ お楽しみケーキ 野菜スープ ケチャップライス	とり肉、チーズ、牛乳 じゃがいも、マヨネーズ、麦、米、ケーキ きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、木くらげ、プロッコリー、グリーンピース



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べるとカゼをひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

沖縄では・・・
冬至のことを方言で「トゥンジー」といい、寒さが一段と厳しくなるこの頃を「トゥンジーピーサ」といいます。この日につくるトゥンジージュシーには、豚肉のほかに、田芋を使うことが特徴です。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。