

エンゼル学園 給食 よてい献立

2024年12月

日／曜 (月)	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 (月)	白身魚の蒸しあんかけ 御飯 豚汁 ひじきの煮物 オレンジ	米、ラムネ、系こんにやく、砂糖、ごま油、片栗粉	たら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ミニボン こざかな	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 7.7 g カルシウム 108 mg
03 (火)	チンジャオロース 御飯 たら卵スープ もやしとわかめのナムル ホワイトゼリー	米、サンワールドのミレービスケット、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛肉(ばら)、カルビス、卵、カルテツいわしおかき	もやし、ピーマン、にんじん、にら、たまねぎ、たけのこ、カットわかめ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 498 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 51 mg
04 (水)	鶏肉のケチャップ煮 御飯 豆乳シチュー スパゲティサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、スパゲティ、マヨネーズ、ミニのりすけ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏むね肉、ベーコン、ハム、ミニボン こざかな	はくさい、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、しいたけ、にんじん、	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 183 mg
05 (木)	マーボー豆腐 御飯 もずくスープ ペイクドじゃが ぬか漬け りんご	米、じゃがいも、クラッカー、片栗粉、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、カルテツいわしおかき	りんご、もずく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、あおのり、きゅうり	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 103 mg
06 (金)	カレーうどん ミンチかつ きゅうりとだいこんのピクルス 牛乳	冷凍ゆでうどん、メンチかつ(ちぬや)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、へム鉄入りえびせん、油揚げ、ミニボン こざかな	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 160 mg
07 (土)	牛丼 野菜ジュース オレンジ 【ご当地メニュー】	米、サンワールドのミレービスケット、油、砂糖	牛肉(ばら)	野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 517 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 45 mg
09 (月)	秋田県郷土料理 きりたんぼ 御飯 さばの塩焼き ほうれん草の白あえ りんご	米、きりたんぼ、ラムネ、ねりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ(ピンク)、ミニボン こざかな	りんご、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、まいたけ、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 99 mg
10 (火)	【誕生日会メニュー】 煮込み風ハンバーグ 御飯 ポトフ(冬野菜) ピーマンのツナあえ(ひじき) パナナケーキ	米、サンワールドのミレービスケット、ホットケーキ粉、油、さといも、砂糖、パン粉、ねりごま	牛豚合いびき肉、ウインナー、豆乳、ツナ油漬缶、カルテツいわしおかき	たまねぎ、パナナ、ピーマン、にんじん、かぶ、しめじ、コーン、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 768 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 36.4 g カルシウム 85 mg
11 (水)	筑前煮 御飯 みそ汁(しゅんぎく・えのき) マカロニキャベツ めか漬け	米、系こんにやく、マカロニ、ミニのりすけ、砂糖	鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、たけのこ(ゆで)、しゅんぎく、コーン、いんげん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 4.2 g カルシウム 48 mg
12 (木)	ミートスパゲティ コンソメスープ かぶときゅうりのサラダ 牛乳	スパゲティ、クラッカー、米粉、砂糖、油、クルトン	牛乳、牛豚合いびき肉、カルテツいわしおかき	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 153 mg
13 (金)	おべんとうの日		へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな			ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 77 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 2.2 g カルシウム 6 mg
14 (土)	焼きそば 野菜ジュース りんご	ゆでそば、サンワールドのミレービスケット、油	豚肉(ばら)	野菜ジュース、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、食塩	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 359 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 46 mg
16 (月)	ハニースパイシーチキン フランスパン 豆乳スープ(白菜・えのき) クリスマス・ツリーサラダ いちごゼリー	フランスパン、ラムネ、ストロベリーゼリー、マヨネーズ、はちみつ、油、片栗粉、ごま	鶏むね肉(皮付き)、豆乳、ミニボン こざかな	はくさい、えのきたけ、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 45 mg
17 (火)	さわらのコーンマヨネーズ焼き ハリハリ御飯 みそ汁(玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ 牛乳	米、ラムネ、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏ひき肉、麦みそ、ミニボン こざかな、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 163 mg
18 (水)	豚肉と野菜の甘酢煮 御飯 すまし汁(白菜・えのき) ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	じゃがいも、米、ミニのりすけ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、ハム、ミニボン こざかな	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、マンガウ、ピーマン、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 143 mg

「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない!」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうことになります。

★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。

★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO(世界保健機関)は、16g程度を、1日の子どもの適量としています。

	サイダー250ml 約22g		100%果汁ジュース250ml 約26g		シュウクリーム1個 約17g		プリン1個 約14g	
日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (木)	【ワールドメニュー】 ゴンボ ごはん(麦入り) かぶのスープ パナナ	じゃがいも、米、押麦、クラッカー、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、干しえび、カルテツいわしおかき	バナナ、かぶ、トマト、たまねぎ、オクラ、にんじん、にんにく	コンソメ、食塩、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 121 mg	
20 (金)	そばめし 中華スープ(にら卵) シュウマイ ぶどうゼリー	グレープゼリー、ゆで中華めん、米、天かす、油	豚肉(ばら)、卵、ヘム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	キャベツ、にんじん、にら、紅しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 695 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 73 mg	
21 (土)	サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン、サンワールドのミレービスケット、マヨネーズ	ツナ油漬缶、スライスチーズ、ハム	野菜ジュース、バナナ、トマト、いちごジャム、きゅうり、レタス	ケチャップ	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 166 mg	
23 (月)	さけの塩焼き わかめ御飯 けんちん汁 ブロッコリーの白あえ みかん	米、ラムネ、すりごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、さけ、鶏もも肉、ミニボン こざかな、油揚げ	みかん、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 121 mg	
24 (火)	豚肉のすき焼き風煮物 御飯 豆腐のみそ汁 ほうれん草のおかか和え(コーン) 牛乳	米、サンワールドのミレービスケット、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、淡色みそ、カルテツいわしおかき、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ヘム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 202 mg	
25 (水)	鶏肉のごまみそ焼 御飯 すまし汁(麩・あげ) れんこんと厚揚げの炒め煮	米、ミニのりすけ、ごま、砂糖、ごま油、焼ふ	鶏むね肉(皮付き)、厚揚げ、ミニボン こざかな、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 110 mg	
26 (木)	ミートグラタン フランスパン 切り干し大根のシャキシャキサラダ 牛乳	フランスパン、マカロニ、クラッカー、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、バター、カルテツいわしおかき、かつお節	カットマト缶詰、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、ぼん酢しょうゆ、食塩、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 293 mg	
27 (金)	駅そば風年越し天ぷらそば ちらし寿司 ブロッコリーのおかか煮 みかん	生中華めん、えびかきあげ、米、砂糖	卵、ヘム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな、かつお節	みかん、ブロッコリー、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 687 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 77 mg	
28 (土)	きつねうどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワールドのミレービスケット		野菜ジュース、オレンジ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 379 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 6.5 g カルシウム 42 mg	

今月のねらい

寒さに負けない体を作る

食べることに自信をもつ
(自分の量を知る)

旬の食材

鯖 のり にんじん
春菊 ブロッコリー
白菜 れんこん かぶ
だいこん みかん