

予 定 献 立 表

2023年12月16日～12月31日

《 ミニ栄養メモ 》



～ 大根について ～

【1】大根っていつが旬？

大根は季節によって産地や品種を変えて1年中出回ります。春や夏は辛味が強くみずみずしいのが特徴、秋冬は甘味が増して煮物にぴったり…。季節によってそれぞれの味わいが楽しめるのが特徴ですが、代表的な品種である「青首大根」は秋から冬にかけて出回るため、一般的には秋冬が大根の旬とされています。

【2】大根の栄養

☆根の部分

主な成分はビタミンC、消化酵素、イソチオシアネートです。消化酵素は、でんぷんを分解する「アミラーゼ」、たんぱく質を分解する「プロテアーゼ」、脂質を分解する「リパーゼ」など多くの酵素を含みます。特にアミラーゼには消化を促進する作用があり、一緒に食べると胃腸の消化を助けてくれます。イソチオシアネートは大根の辛み成分で、血栓予防や消化促進、殺菌作用などの働きがあることが知られています。

☆葉の部分

βカロテン、ビタミンC・K、カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維などが豊富です。大変栄養価が高いので、給食でも煮物やみそ汁の具などに使用しています。

＜お知らせ＞

*クリスマス会に合わせて、19日（火）が朝パン、20日（水）が昼麺に変更しています。

*20日昼と24日夕の選択食は、14日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (土)	パン・マーガリン・フルーツ ウイナーソーテ・野菜スープ・牛乳	ご飯・お刺身・ごま和え ポテトと人参炒め煮・清汁	ご飯・ミートローフ・ひじき煮 みそ汁・漬物	1600
17日 (日)	ご飯・油揚げと若布卵とし・みそ汁 はすのきんぴら・ふりかけ	タンメン・りんごコンポート・牛乳	茶飯・おでん 青梗菜ソーテ・白いんげん豆煮	1449
18日 (月)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ・牛乳 スクランブルエッグ・きのこのクリームスープ	ご飯・豚肉もやし炒め えび大根・みそ汁	ご飯・すき焼き・トマト 酢の物・みそ汁	1700
19日 (火)	人参&黒糖ロール・チーズオムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	麦飯・ぶりの塩焼・みそ汁 とろろ芋・茄子の煮物	ご飯・コロッケ&帆立フライ 信田煮・みそ汁	1664
20日 (水)	ご飯・納豆・ポテト煮付 みそ汁・ゆかり和え・牛乳	スパゲティーナポリタン・クリスマススープ チョコレートケーキorプリンアラモード【選択食】	ご飯・かかれい煮付・お浸し カリフラワー薄く煮・みそ汁	1604
21日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス キャベツのサラダ・いちごゼリー	ご飯・いわし蒲焼 ふきのうま煮・お浸し・みそ汁	1667
22日 (金)	ご飯・さつま揚げ照煮・春菊ごま和え みそ汁・焼のり	山菜きのこうどん やわらかサブレ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼 南瓜煮付・白菜甘酢着・みそ汁	1603
23日 (土)	パン・マーガリン・ハムエッグ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・お浸し 真砂和え・清汁	ご飯・ビーフシチュー グリーンサラダ・漬物	1715
24日 (日)	ご飯・かにかま入卵焼 キャベツの炒め煮・みそ汁	にゅうめん・柚子大根 フルーツ・牛乳	ご飯・ローストチキン(骨付or切身) 【選択食】・生ハムサラダ・スープ	1613
25日 (月)	ミルクロール&コーヒロール・フルーツ スクランブルエッグ・コーンポタージュ・牛乳	ご飯・銀だらおろし煮・磯香和え もずく酢の物・みそ汁	ご飯・ポークソーテ・人参グラッセ かぶ醤油漬・みそ汁	1734
26日 (火)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・塩もみ	お好み焼き・豆腐のスープ ババロア・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の塩麴唐揚 長芋の白煮・めかぶ・みそ汁	1542
27日 (水)	パン・マーガリン・ポトフ ミニサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれいの照焼 里芋田楽・春菊の浸し・清汁	ご飯・肉団子と白菜煮込 はすのきんぴら・みそ汁	1634
28日 (木)	バターロール・胚芽ロール・スープ煮 ベーコンエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉と里芋うま煮・お浸し 紅白なます・みそ汁	ご飯・えびのふんわりかつ ポテト煮付・みそ汁	1648
29日 (金)	ご飯・さんま生姜煮 あぶ玉・みそ汁・漬物	スパゲティーミートソース 春野菜サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・さつま芋レモン煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁	1692
30日 (土)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・華風スープ	きのこの炊き込みご飯 豆腐ステーキ・オクラおろし・豚汁	1722
31日 (日)	ご飯・温泉卵・五目豆 みそ汁・牛乳	ご飯・めかじきのパン粉焼 南瓜ごまみそ和え・みそ汁・漬物	年越しそば 天ぷら&かき揚げ・みかん	1671