

## 12月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<p><b>12月5日は「あえのこと」です。</b></p> <p>能登地方のあえのことは、2009年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。アエは饗応(ごちそうをしてもてなす)とコト(お祭り)を意味しています。各家庭の世帯主の采配で行われる農業祭事です。田の神様に見立てた二股大根が座敷に飾られます。その前に鯛やはちめなどの魚と小豆ごはんや野菜の煮付け、なますなどのごちそうを飾ります。</p> <p>神様に今年の豊作のお礼をする行事です。外は寒いので、家の中で休んでもらいます。お風呂に入って、ごちそうを食べて、一年の疲れを癒してもらいます。そして来年の豊作をお願いして、2月の9日の「田おこし」にまた田んぼへお送りする行事です。</p> <p>今日は、農家でない家庭でも、お米を食べる私たちはみんなで田の神様と能登の豊かな里海里山の自然の恵みに感謝して、食事をしましょう。</p>			<p><b>1</b></p> <p>牛乳 ミルクローレル チャンポン ポテトサラダ</p> <p>エネルギー <b>800</b> Kcal</p> <p>pro33.3 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 ふた肉 パン イカ 中華麺 あさり じゃがいも なたと油 チーズ キュウリ にんじん</p>	<p><b>2</b></p> <p>牛乳 ごはん ミンチカツ キャベツサラダ のっぺい汁</p> <p>エネルギー <b>795</b> Kcal</p> <p>pro25.0 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 ふた肉 さといも 油 ねぎ パン粉 大根 小麦粉 たまねぎ じゃがいも キャベツ りんご しいたけ</p>																												
<p><b>5</b></p> <p>牛乳 小豆ごはん お煮しめ ぶりのみそ揚げ なます</p> <p>エネルギー <b>898</b> Kcal</p> <p>pro35.6 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 小豆 米 とりに肉 じゃがいも ちくわ さとう 油揚げ ごま こんぶ 油 ぶり 米粉 みそ 高野豆腐</p>	<p><b>6</b></p> <p>牛乳 ごはん ハンバーグ わかめの酢物 豚汁</p> <p>エネルギー <b>860</b> Kcal</p> <p>pro33.0 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 ふた肉 パン粉 とうふ じゃがいも みそ 油 ワカメ さとう りんご</p>	<p><b>7</b></p> <p>牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 切干大根のナムル フルーツ</p> <p>エネルギー <b>800</b> Kcal</p> <p>pro27.4 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 ふた肉 米 とうふ 油 ハム 小麦粉 ごま キクラゲ さとう チンゲンサイ 切り干し大根 キャベツ しょうが にんにく りんご</p>	<p><b>8</b></p> <p>牛乳 胚芽パン クリームスパゲティ かみかみサラダ クリーム</p> <p>エネルギー <b>855</b> Kcal</p> <p>pro32.4 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 パン あさり スパゲティ イカ さとう ベーコン パター コーン缶 ごま 油 キュウリ</p>	<p><b>9</b></p> <p>牛乳 ごはん 卵とじ 切干のびりから炒め</p> <p>エネルギー <b>778</b> Kcal</p> <p>pro30.4 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 たまご じゃがいも ちくわ ふ ふた肉 油 ごま さとう 切り干し大根</p>																												
<p><b>12</b></p> <p>牛乳 ごはん とり野菜 フライドポテト和え ふりかけ</p> <p>エネルギー <b>890</b> Kcal</p> <p>pro27.5 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 とうふ じゃがいも みそ 油 チーズ えのきだけ にんにく さやいんげん</p>	<p><b>13</b></p> <p>牛乳 豚丼 粕汁 ごま和え</p> <p>エネルギー <b>761</b> Kcal</p> <p>pro31.8 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 とうふ 小麦 とりに肉 さとう みそ じゃがいも 酒かす しょうが ごま プロッコリー 大根葉 たまねぎ</p>	<p><b>14</b></p> <p>牛乳 ごはん 肉じゃが ツナサラダ</p> <p>エネルギー <b>800</b> Kcal</p> <p>pro27.7 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 まぐろ さとう ハム じゃがいも 油 さやいんげん 大根 プロッコリー キャベツ</p>	<p><b>15</b></p> <p>牛乳 肉まん 五目うどん 春雨炒め フルーツ</p> <p>エネルギー <b>756</b> Kcal</p> <p>pro30.0 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 うどん ふた肉 春雨 油揚げ 小麦粉 なたとごま さとう バナナ</p>	<p><b>16</b></p> <p>牛乳 カレーライス 大根サラダ フルーツ</p> <p>エネルギー <b>883</b> Kcal</p> <p>pro26.9 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 ふた肉 米 ハム 小麦 インゲン豆 じゃがいも 油 さとう 小麦粉 マッシュルーム にんにく りんご</p>																												
<p><b>19</b></p> <p>牛乳 ごはん チキンフライ ワカメのソテー みそ汁</p> <p>エネルギー <b>811</b> Kcal</p> <p>por32.5 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 ワカメ じゃがいも とうふ パン粉 ベーコン 油 みそ 小麦粉</p>	<p><b>20</b></p> <p>牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ</p> <p>エネルギー <b>802</b> Kcal</p> <p>pro28.8 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 とりに肉 米 たまご 小麦 ふた肉 じゃがいも 油 たまねぎ 春雨 柿</p>	<p><b>21</b></p> <p>牛乳 ワカメごはん 厚揚げと肉の味噌炒 かぼちゃサラダ</p> <p>エネルギー <b>810</b> Kcal</p> <p>pro27.3 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 ワカメ 米 ふた肉 小麦 厚揚げ さとう みそ 油 たまねぎ キクラゲ かぼちゃ しょうが</p>	<p><b>22</b></p> <p>牛乳 ミルクローレル ビーフシチュー 白菜サラダ クリスマスゼリー</p> <p>エネルギー <b>854</b> Kcal</p> <p>por31.4 炭水化物・脂質 牛乳 炭水化物・脂質 牛肉 パン ひよこまめ じゃがいも ベーコン さとう 小麦粉 たまねぎ 油 マッシュルーム プロッコリー</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">平均値栄養素</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;"><b>820</b> kcal</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td style="text-align: right;"><b>30.1</b> g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td style="text-align: right;"><b>28%</b></td> </tr> <tr> <td>食塩相当</td> <td style="text-align: right;"><b>3</b> g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;"><b>373</b> mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td style="text-align: right;"><b>123</b> mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;"><b>3.4</b> mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td style="text-align: right;"><b>4.1</b> mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td style="text-align: right;"><b>271</b> μgRE</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td style="text-align: right;"><b>0.82</b> mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td style="text-align: right;"><b>0.62</b> mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;"><b>42</b> mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;"><b>6.3</b> g</td> </tr> </table>	平均値栄養素		エネルギー	<b>820</b> kcal	蛋白質	<b>30.1</b> g	脂肪	<b>28%</b>	食塩相当	<b>3</b> g	カルシウム	<b>373</b> mg	マグネシウム	<b>123</b> mg	鉄	<b>3.4</b> mg	亜鉛	<b>4.1</b> mg	ビタミンA	<b>271</b> μgRE	ビタミンB1	<b>0.82</b> mg	ビタミンB2	<b>0.62</b> mg	ビタミンC	<b>42</b> mg	食物繊維	<b>6.3</b> g
平均値栄養素																																
エネルギー	<b>820</b> kcal																															
蛋白質	<b>30.1</b> g																															
脂肪	<b>28%</b>																															
食塩相当	<b>3</b> g																															
カルシウム	<b>373</b> mg																															
マグネシウム	<b>123</b> mg																															
鉄	<b>3.4</b> mg																															
亜鉛	<b>4.1</b> mg																															
ビタミンA	<b>271</b> μgRE																															
ビタミンB1	<b>0.82</b> mg																															
ビタミンB2	<b>0.62</b> mg																															
ビタミンC	<b>42</b> mg																															
食物繊維	<b>6.3</b> g																															

I

I