

## 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 ふた肉 イカ あさり なた チーズ</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 とり肉 ふた肉</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 小豆 とり肉 ちくわ 油揚げ こんぶ ぶり 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 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ワカメ</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 ぶた肉 とうふ ハム</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 とり肉 あさり イカ インゲン豆 ベーコン</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 とり肉 たまご ちくわ ぶた肉</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 とり肉 とうふ みそ チーズ</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 ぶた肉 とうふ とり肉 みそ</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 牛乳 ぶた肉 まぐろ ハム</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 とり肉 ぶた肉 油揚げ なた なる</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 ぶた肉 ハム インゲン豆</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 とり肉 ワカメ とうふ ベーコン みそ</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 とり肉 たまご ぶた肉</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 ワカメ ぶた肉 厚揚げ みそ</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 牛肉 ひよこまめ ベーコン</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">平均値栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">820</td> <td style="text-align: center;">エネルギー kcal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30.1</td> <td style="text-align: center;">たんぱく質 g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">28%</td> <td style="text-align: center;">脂質 %</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">食塩相当 g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">373</td> <td style="text-align: center;">カルシウム mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">123</td> <td style="text-align: center;">マグネシウム mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.4</td> <td style="text-align: center;">鉄 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.1</td> <td style="text-align: center;">亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">271</td> <td style="text-align: center;">ビタミンA μg RE</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0.82</td> <td style="text-align: center;">ビタミンB1 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0.62</td> <td style="text-align: center;">ビタミンB2 mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">42</td> <td style="text-align: center;">ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6.3</td> <td style="text-align: center;">食物繊維 g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値栄養素		820	エネルギー kcal	30.1	たんぱく質 g	28%	脂質 %	3	食塩相当 g	373	カルシウム mg	123	マグネシウム mg	3.4	鉄 mg	4.1	亜鉛 mg	271	ビタミンA μg RE	0.82	ビタミンB1 mg	0.62	ビタミンB2 mg	42	ビタミンC mg	6.3	食物繊維 g
平均値栄養素																																
820	エネルギー kcal																															
30.1	たんぱく質 g																															
28%	脂質 %																															
3	食塩相当 g																															
373	カルシウム mg																															
123	マグネシウム mg																															
3.4	鉄 mg																															
4.1	亜鉛 mg																															
271	ビタミンA μg RE																															
0.82	ビタミンB1 mg																															
0.62	ビタミンB2 mg																															
42	ビタミンC mg																															
6.3	食物繊維 g																															

I

I