



TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしよく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
3 月	むぎごはん 		はんぺんのふぶきじる ちくわのカレーあげ（2こ） おかかあえ	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ かつおぶし	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい もやし・キャベツ こまつな	むぎごはん てんぷらこ ひまわりゆ	エネルギー 555	脂質 14.9	ちいさな あらればんぺん でふぶきをあらわした ふぶき じります。
							たんぱく質 20.6	食塩相当量 2.3	
4 火	むぎごはん 		《ちいきしよくざいのひこんだて》 すいとんじる いかとこおりとうふのあまから のざわなチャーハンのぐ	ぎゅうにゅう とりこ・みそ いか こおりとうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ のざわなづけ・キャベツ	むぎごはん すいとん でんぶん さとう・ひまわりゆ	エネルギー 670	脂質 20.0	しんじゅうのつけもの の だいひょう であるの ざわなづけ をしよう して チャーハン のぐをつ ります。
							たんぱく質 29.8	食塩相当量 2.3	
5 水	コッペパン 		ふとわかめのスープ ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ハンバーグ わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい キャベツ コーン	コッペパン・ふ ひまわりゆ・さとう でんぶん ドレッシング	エネルギー 555	脂質 18.7	2月2日は「ふの日」 です。ほしがたの ふ を しようしたスープで す。
							たんぱく質 26.0	食塩相当量 3.1	
6 木	むぎごはん 		《せつぶんこんだて》 けんちんじる いわしのかばやき せつぶんサラダ 	ぎゅうにゅう いわし(さかな) あぶらあげ・とりこ とうふ・だいず	ごぼう・にんじん ながねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ だいこん	むぎごはん こんにやく でんぶん・ひまわりゆ さとう	エネルギー 620	脂質 23.1	2月2日は せつぶん です。くらくけまめをし ようした せつぶんサラ ダ です。
							たんぱく質 25.8	食塩相当量 1.8	
7 金	コッペパン 		はるさめスープ チリコンカン のりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・だいず ぶたにく のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい にんにく・キャベツ こまつな・もやし	コッペパン ひまわりゆ はるさめ ごま	エネルギー 571	脂質 18.6	2月6日は「のりの日」 です。うみからのおくり もの、 のり にかんしや する日です。
							たんぱく質 28.9	食塩相当量 3.0	
10 月	むぎごはん 		さつまじる ますのおこうじやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ・みそ ます(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ なめたけ	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ	エネルギー 565	脂質 14.7	ます には、けつえきを サラサラにしてくれる しつがたくさんふくま れています。
							たんぱく質 27.6	食塩相当量 2.2	
12 水	ソフトめん 		カレーソース さつまいものきなこがらめ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きなこ	にんにく・たまねぎ にんじん・りんご きゅうり だいこん	ソフトめん ひまわりゆ さつまいも さとう	エネルギー 778	脂質 24.3	さつまいもをあぶらで あけて、たれとうぐい すきなこをからめた き なこがらめ です。
							たんぱく質 27.6	食塩相当量 2.8	
13 木	わかめごはん 		《すそばなちゅうがっこうおもいで こんだて 》 キムチじる・とりにくのからあげ かいそうサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりこ・かいそう	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	わかめごはん ひまわりゆ・でんぶん じゃがいももち・さとう とうにゅうプリンタルト	エネルギー 702	脂質 22.6	だいすきなきゅうしよく の こんだて を3年生か くクラスでえらんでき めた こんだて です。
							たんぱく質 24.8	食塩相当量 3.0	
14 金	コッペパン 		コンソメスープ ポロニアソーセージフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ソーセージ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン パンこ ひまわりゆ こむぎこ	エネルギー 627	脂質 23.0	ポロニアソーセージ は、ふとさが36ミリ メートルいじょうの ソー セージ のことです。
							たんぱく質 26.2	食塩相当量 3.4	
17 月	むぎごはん 		まめまめみそしる ワラサのさいきょうやき ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ・とうにゅう みそ・ワラサ(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん もやし ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 521	脂質 15.3	あぶらあげ、とうふ、と うにゅう、みそをしよ うした まめまめみそしる です。
							たんぱく質 28.3	食塩相当量 1.9	
18 火	むぎごはん 		ごもくあんかけじる ポテトコロッケ はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう とりこ なるとまき ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ しょうが・にんにく たけのこ・はくさいキムチ	むぎごはん でんぶん・さとう ポテトコロッケ ひまわりゆ・はるさめ	エネルギー 586	脂質 16.4	はくさいキムチをしよ うした、すこしビリから な は はるさめのいためもの です。
							たんぱく質 20.4	食塩相当量 2.2	
19 水	コッペパン 		パンプキンポタージュ チキンのハーブやき こめこのハートサラダ 	ぎゅうにゅう かまぼこ スキムミルク とりこ	たまねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 	コッペパン ひまわりゆ こめこマカロニ ドレッシング	エネルギー 598	脂質 16.7	きゅうしよくセンターか らあいじょういっぱい の こんだて をおとどけ します。
							たんぱく質 30.0	食塩相当量 3.0	
20 木	むぎごはん 		とんじる かんボラのてりやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ボラ(さかな) みそ・とうふ	ごぼう・にんじん ながねぎ・たくあんづけ キャベツ だいこん	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ ごま	エネルギー 543	脂質 16.7	とくに、かいすいおん が、ひくいじきにとれる ボラ を かんボラ とい います。
							たんぱく質 28.0	食塩相当量 2.1	
21 金	コッペパン 		《がんばれば こんだて 》 とうふとたまごのスープ とびうおのフライ 	ぎゅうにゅう・ちくわ とうふ・たまご とびうお(さかな) フライ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい れんこん キャベツ	コッペパン ひまわりゆ でんぶん・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 632	脂質 24.6	べんきょうをがんばっ ているみなさんを、お うえんする こんだて で す。
							たんぱく質 29.3	食塩相当量 3.2	
25 火	むぎごはん 		ぶるぶるかんてんスープ あつあげのピリからにくみそがけ もやしとえだまめのナムル	ぎゅうにゅう とりこ・ぶたにく かんてん あつあげ・みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・しょうが もやし・えだまめ	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら	エネルギー 560	脂質 17.9	2月16日は「かんて んの日」です。てんね んの かんてん がさか んにつくられる日で す。
							たんぱく質 23.1	食塩相当量 1.9	
26 水	ソフトめん 		みそラーメンスープ えびしゅうまい（2こ） じゃがいものミートソース	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ えびしゅうまい とりこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも でんぶん	エネルギー 664	脂質 16.9	はらもちをよくするた めに、ソフトめんとか じゃがいもをくみあわ せた こんだて です。
							たんぱく質 30.2	食塩相当量 3.0	
27 木	むぎごはん 		ビーンズカレー カラフルサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ・きゅうり コーン・デコボン	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも	エネルギー 626	脂質 18.5	だいず と あおだいず を しようした ビーンズカ レー です。
							たんぱく質 23.2	食塩相当量 2.1	
28 金	コッペパン 		やさいたっぷりスープ パンネのミートソース こんにやくサラダ コーヒーきゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ・こんにやく マカロニ コーヒーきゅうにゅうのもと	エネルギー 570	脂質 16.2	ようぼうがおおかつた コーヒーきゅうにゅう のもと のとうじょう です。
							たんぱく質 25.0	食塩相当量 3.0	



食育だより 2月

病気を予防する食事をしよう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



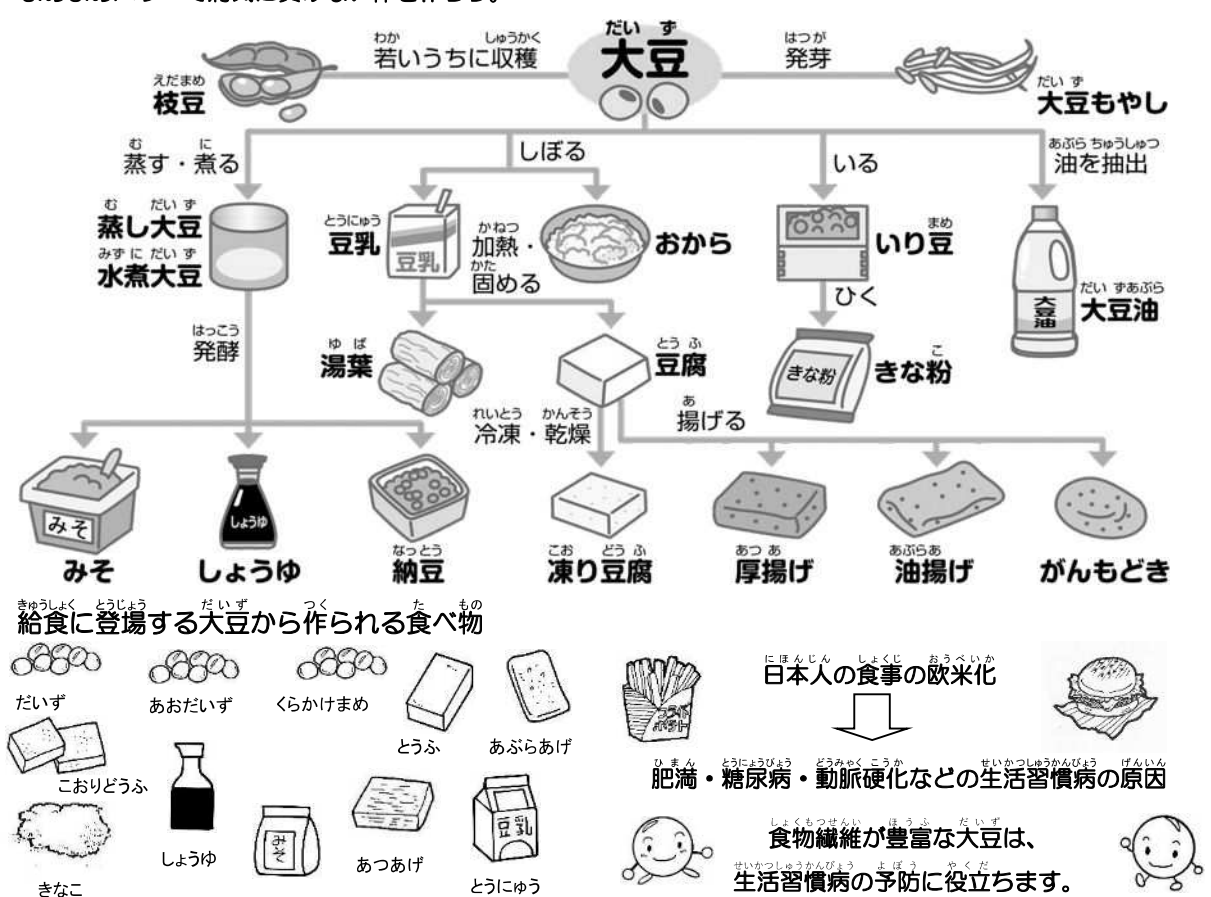
エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

まめまめパワーで「かぜ」知らず！

大豆にはカルシウムが多く含まれるだけでなく、体の中を掃除してくれるたんぱく質が多く含まれています。まめまめパワーで病気に負けない体を作ろう。



今月の献立から 《野沢菜チャーハンの具》

材 料	分量(4人分)	作 り 方
炒め油 豚ひき肉 人参 野沢菜漬け キャベツ しょうゆ 酒 みりん こしょう	小さじ1/2 100g 25g 45g 150g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	① 人参・キャベツはせん切り、野沢菜漬けは1cmに切る。 ② 炒め油で豚ひき肉を炒め、色が変わったら人参、野沢菜漬け、キャベツの順に炒める。 ③ 調味料で味をつけてできあがり！ 野沢菜漬けの塩分によって調味料を加減してください。

給食では、子どもたちが個々にご飯に混ぜて食べます。