



日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・麺・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
2	月		ごはん マーミナチャンプル てりやきつくね 利休汁	炒り卵 豆腐 豚肉 やわらかつくね 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	もやし はくさい 干しいたけ	米 じゃがいも	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	694 26.3 23.1	Kcal g g
3	火		減量ごはん いわしの生姜煮 甘がらめ みそ汁	いわし生姜煮 大豆 油揚げ みそ	ジョア(プレーン)	にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 さとう こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	751 28 20.4	Kcal g g
4	水		ごはん さばのみそ煮 ごま和え かきたま汁	さばのみそ煮 大豆 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう	はくさい えのきたけ	米 片栗粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	730 31.1 24.3	Kcal g g
5	木		減量コッペパン わかめラーメン ぎょうざ(小松菜) スライスチーズ	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ スライスチーズ	にんじん	もやし たまねぎ コーン にんにく	パン 中華めん	油	エネルギー たんぱく質 脂質	793 32.8 29.3	Kcal g g
6	金		ナン 豆カレー マカロニスープ フラスク	大豆 鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 土しょうが	ナン じゃがいも アルファベットマカロニ 小玉麴 さとう	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	755 29.6 31.3	Kcal g g
9	月		ごはん 白身魚のフライ いろどりサラダ 豚汁	白身魚フライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり コーン はくさい 大根	米 こんにゃく	油 サウザンアイランド	エネルギー たんぱく質 脂質	693 24.5 19.5	Kcal g g
10	火		減量ごはん そばろご飯の具 もやしサラダ すいとん汁	鶏肉 大豆 ふわふわ卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しょうが もやし はくさい	米 さとう すいとん	油 ねぎごまドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	776 29.2 22.2	Kcal g g
12	木		黒糖パン 鶏肉のマーマレード炒め ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン マーマレード じゃがいも マカロニ さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	807 34.4 26.4	Kcal g g
13	金		麦入りごはん ハート型ハンバーグ サラダ みそ汁	赤みそ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ ハンバーグ	ジョア(ブルーベリー) わかめ	にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう 片栗粉 麦	柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	677 24.6 11.9	Kcal g g
16	月		ごはん 鶏肉の照り煮 にんじんシリシリ さつまいものみそ汁	鶏肉 ふわふわ卵 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米 さとう 片栗粉 さつまいも	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	750 29.5 22.2	Kcal g g
17	火		ごはん 麻婆豆腐 コーンシュウマイ バンサンスー	豆腐 豚肉 大豆 コーンしゅうまい	ジョア(プレーン)	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	751 27.6 15.8	Kcal g g
18	水		減量ごはん 豚肉の味噌炒め 甘辛ごぼう お吸い物	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう 土しょうが	米 さとう 片栗粉 そうめん	油	エネルギー たんぱく質 脂質	737 25.7 21.5	Kcal g g
19	木		食パン マカロニのミートソースあえ シャキシャキサラダ 豆乳みそスープ はちみつ&マーガリン	鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳 みそ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく ごぼう れんこん コーン	パン マカロニ 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま マヨネーズタイプ はちみつ&マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	780 27.8 28.7	Kcal g g
20	金		麦入りごはん 牛乳 きむたくごはんの具 野菜コロッケ スーミータン	豚肉 鶏卵 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	白菜キムチ たくあん コーン たまねぎ	米 コロッケ 片栗粉 麦	油	エネルギー たんぱく質 脂質	746 23.7 23.8	Kcal g g
24	火		減量ごはん からあげのレモン風味 ごもく豆 みそ汁	若鶏でんぶん付 大豆 焼きちくわ 豆腐 油揚げ みそ	ジョア(マスカット)	にんじん 青ねぎ	レモン 大根	米 さとう こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質	734 31.4 22.8	Kcal g g
25	水		わかめごはん あんかけうどん きやべつ和え お米のタルト	鶏肉 ツナ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 うどん 片栗粉 お米のタルト	油 こくみ風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	785 25.4 18.6	Kcal g g
26	木		減量ココア揚げパン オムレツ クリームスープ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	パン グラニュー糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	824 28.2 36.4	Kcal g g
27	金		麦入りごはん カレーライス 元気サラダ	豚肉 カットハム かつお節	牛乳 刻み昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 麦	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	701 20.9 18.7	Kcal g g

※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

ゆ だん たい てき

油断大敵

かぜ よ ぼう てっ てい

風邪予防の徹底を！

体調管理

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

ビタミンC

旬の味
冬野菜を
食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜

にんじん ねぎ ほうれん草 小松菜 春菊 白菜 大根 せり カリフラワー プロッコリー