



日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名					栄 養 価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品・くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたも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 豆腐の炒め物 コーンシュウマイ 利休汁	豆腐 ぶた肉 コーンしゅうまい 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	604 22.7 20.2	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	606 23.6 17.3	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 卵 豆腐	牛乳	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	642 28.2 23.1	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) 大豆チョコマーガリン	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	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 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	654 22.5 28.9	Kcal g g
6	金		麦入りごはん 豆カレー キャベツのサラダ	だいた とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	米 麦	油 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	641 24 20.9	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 ぶた肉 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	597 22 17.8	Kcal g g
10	火		減量ごはん そばろ飯の具 もやしサラダ すいとん汁	とり肉 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	638 25.3 19.9	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	とり肉 ベーコン ウインナー 大豆	ジョア(ブルーベリー)	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	636 26.9 14.5	Kcal g g
13	金		麦入りごはん 豆腐ハンバーグ サラダ みそ汁 イチゴのハートカップ	かつお節 油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ イチゴのハートカップ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	684 23.3 23.2	Kcal g g
16	月		ごはん 鶏肉の塩だれ炒め にんじんシリシリ さつまいものみそ汁	とり肉 ふわふわ卵 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	はくさい 土しょうが にんにく たまねぎ	米 片栗粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	627 23.9 18.9	Kcal g g
17	火		ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー プチゼリー(アセロラ)	豆腐 ぶた肉 大豆	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく 土しょうが	米 さとう 片栗粉 はるさめ プチゼリー(アセロラ)	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	634 23.4 18.8	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	ぶた肉 みそとり肉 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	604 22 19	Kcal g g
19	木		ピザ風サンド シャキシャキサラダ 豆乳みそスープ スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 豆乳 みそ	スライスチーズ 牛乳	にんじん ピーマン 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 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	669 28 28.2	Kcal g g
20	金		減量麦入りごはん きむたくごはんの具 牛乳 野菜コロッケ スーミタン	ぶた肉 鶏卵 とり肉	牛乳	にんじん	白菜キムチ たくあん コーン たまねぎ	米 麦 コロッケ 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	640 20.8 22.5	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 焼き竹輪 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	558 24.2 16.7	Kcal g g
25	水		減量わかめごはん あんかけうどん きゃべつ和え お米のタルト	とり肉 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	661 21 17.6	Kcal g g
26	木		減量ココア揚げパン オムレツ(トマト) 白菜のミルクスープ	トマトオムレツ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ	パン グラニュー糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 23.1 22.7	Kcal g g
27	金		麦入りごはん カレーライス 元気サラダ 型抜きチーズ	ぶた肉 カットハム かつお節	牛乳 刻み昆布 型抜きチーズ	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 麦 じゃがいも	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	637 21.6 20.6	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！

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流行っているの、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。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。



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。



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やすい冬は、土の中で育つ根菜類と、寒さ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いです。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

