

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)			調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等			
2月	○むぎごはん ◆つくりあつきたまご ●とうふのすましじる ★やさしいのそあえ	●とうふ かつおぶし ◆ベーコン たまご	◆牛乳 ★のり ●わかめ ●こんぶ	○こめ むぎ ★◆さとう	◆◆あぶら ◆マヨネーズ	●◆◆にんじん ●ねぎ ●ほうれんそう ★チンゲンサイ	●えのき しいたけ ★もやし はくさい ◆マッシュルーム たまねぎ	●塩 しょうゆ ★しょうゆ ◆塩 こしょう しょうゆ	●卵 ★のり	
3火	○むぎごはん ●おでん ◆もちきんちゃく ★やさしいピーナッツあえ	●とりにく ちくわ うずらたまご かつおぶし がんもどき	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●もちきんちゃく さといも ★さとう	★ピーナッツ	●★にんじん	●だいこん こんにゃく ★きゅうり はくさい もやし	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ	●卵 ひじき ★ピーナッツ	
4水	○まるパン ◆りんご ●クリームスパゲティ ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	●牛乳 ●鯖め こなチーズ	○まるパン ●スパゲティめん ★さとう	●★あぶら ★ごま	●にんじん ほうれんそう ★ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ★きゅうり コーン ◆りんご	●塩 こしょう ワイン ルー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 あさり	
5木	○むぎごはん ◆いわしのうめに ●さつまじる ★いらとはるさめのあえもの	●とりにく みそ とうふ ◆いわしのうめに	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも ★はるさめ さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★いら	●こんにゃく だいこん ごぼう ★きくらげ きゅうり もやし	●酒 ★しょうゆ 酢		
6金	甲佐小学校リクエスト給食 ○あげパン ●ポトフ ★かいそうサラダ	●とりにく ワインナー ○きなこ	牛乳 ★かいそう	○コッパン くらさとう ●じゃがいも ★○さとう	●○あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん	●だいこん はくさい えだまめ にんにく ★きゅうり コーン	●塩 こしょう ワイン しょうゆ コンソメ ★酢 しょうゆ	★昆布	
9月	○わかめごはん ●さといものそぼろあんかけ ★きりぼしだいこんサラダ	●ぶたにく ★ツナ	牛乳 ○わかめ	○こめ むぎ ●さといも ●★さとう	あぶら ★ごまあぶら ごま	●★にんじん	●たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ ★きゅうり きりぼしだいこん	●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ 酢 塩	●わかめ	
10火	○むぎごはん ○ぶたにくのしょうがやき ●うおそうめんじる ★やさしいゆかりあえ	◇ぶたにく ●かつおぶし うおそうめん	牛乳 ●こんぶ わかめ	○こめ むぎ ◇さとう	●◇あぶら	●◇にんじん ●ねぎ	●しめじ ◇キャベツ しょうが たまねぎ ★はくさい もやし しそ	●酒 塩 しょうゆ ★しょうゆ ◇酒 しょうゆ 塩 こしょう		
11水	○しよくパン ○ソフトチーズ ●ポークビーンズ ★フルーツヨーグルト	●だいず ぶたにく	牛乳 ★ヨーグルト ◇ソフトチーズ	○コッパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト	●にんにく えだまめ たまねぎ ★りんご バナナ みかん バイも	●しょうゆ ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ	★乳 ◇乳	
12木	○むぎごはん ◆プリフライ ●とうふとわかめのみそじる ★ほうれんそうのおひたし	●あぶらあげ とうふ みそ ★かつおぶし ◆プリフライ	牛乳 ●いりこ わかめ	○こめ むぎ ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●えのき だいこん ★もやし	★しょうゆ		
13金	○こめこいりにんじんパン ◆つくりみかんゼリー ●クリームシチュー ★わかめとツナのごまサラダ	●とりにく ★ツナ	●牛乳 ★わかめ ●鯖め こなチーズ ◆アガー	○こめこいりにんじんパン ●じゃがいも ◆★さとう	あぶら ★ごま	●★にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム ★きゅうり キャベツ ◆みかん	●塩 こしょう ワイン ルー ★しょうゆ 酢 塩 こしょう ◆ワイン	●乳	
16月	○ふゆやさいかレーライス ★まめまめサラダ	○ぎゅうにく ★きんときまめ ひよこまめ だいず	牛乳 ○スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ じゃがいも	○あぶら	○★にんじん ○ブロッコリー	○かぶ にんにく しょうが りんご たまねぎ ★えだまめ コーン きゅうり	○しょうゆ ワイン ソース 塩 こしょう ルー ★ドレッシング	○乳	
17火	○むぎごはん ◆さばのおろしソース ●いらたまじる ★やさしいおかあえ	●たまご ベーコン ◆さば ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●◆でんぷん ◆★さとう ◆むぎこ	●◆あぶら ★ごま	●★にんじん ●いら	◆だいこん えのき にんにく たまねぎ ●たまねぎ きくらげ ★はくさい きゅうり	◆しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ ★しょうゆ	●卵	
18水	○こめコパン ●しるビーフン ◆みかん ★だいがくいも	●ぶたにく あさり イカ	牛乳	○こめコパン ●ビーフン ★みずあめ ★くらさとう さつまいも	●★あぶら ●ごまあぶら ★ごま	●にんじん いら	●はくさい たまねぎ しいたけ ◆みかん	●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 ★しょうゆ みりん 酢	●あさり・イカ	
19木	ひるさとくまさんデー ○むぎごはん ●だいこんのそぼろに ★するめあえ◇つくりつくだに	●ぶたにく あつあげ ◇かつおぶし ★するめ	牛乳 ◇こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●でんぷん さといも ●◇★さとう	●あぶら ◇★ごま	●★にんじん	●だいこん えだまめ しいたけ しょうが こんにゃく ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢 ◇しょうゆ 酢 みりん	◇昆布 ★イカ	
20金	○コッパン◆こくとうビーンズ ●かぼちゃのポタージュ ★こまつなサラダ	◆こくとうビーンズ ●ベーコン ★ハム	●牛乳 ●こなチーズ スキムミルク	○コッパン	●★あぶら	●にんじん ●かぼちゃ パセリ ★こまつな パフリカ	●たまねぎ マッシュルーム ★コーン キャベツ	●しょうゆ 塩 こしょう ポタージュ ★酢 塩 こしょう	●乳	
23月	○ちゅうかどん ★いらのナムル ◇はるまき	○ぶたにく うずらたまご あさり イカ ◇はるまき	牛乳	○こめ むぎ ★さとう ○でんぷん	○★ごまあぶら	○★にんじん ○きぬさや ★いら	○にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ ★もやし	○酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ 酢 塩	○あさり・イカ 卵	
24火	○チキンライス ●やさしいスープ ◆タンドリーチキン ★あかとみどりのサラダ ◇おカクキ	○◆とりにく ●ベーコン	牛乳 ◆ヨーグルト	○こめ むぎ さとう ◇ケーキ	●あぶら	●にんじん パセリ ★パフリカ トマト ブロッコリー	○たまねぎ グリルビス ★しめじ だいこん たまねぎ ★きゅうり ◆しょうが にんにく	○ケチャップ 塩 こしょう ワイン ●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ◆カレー ケチャップ 塩 こしょう ★ドレッシング	●乳 ◇乳 卵 ★トマト	

セレクト給食 寒い冬を元気に乗りきろう!

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの流行が起りやすくなります。また冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。冬を元気に過ごすための食生活面のポイントを紹介します。

給食では24日にケーキのセレクト給食を予定しています。ストロベリーケーキ、チョコレートケーキ2種類から選びます。みなさんはどちらを選びましたか?

手洗いはしっかり、こまめに!

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることによって体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。手洗いは一見、地味ですが、じつはとても効果的な予防法なのです。



1日3食、好き嫌いをなく食べる!

朝・昼・夕の3食は、生活によりリズムをもたらします。休み中も決まった時間に食べましょう。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。野菜のおかずを毎食そろえ、好き嫌いをなく食べるようにしましょう。



