

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			
1	水	○	ちゅうかふう まぜごはん	はなさきにくしゅうまい カルピスープ かりかりあま〜いきなごまめさん	ぶたにく ぎゅうにく たまご だいす きなご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが しょうが こめ ちりこめ でんぶん しゅうまいのかわ さとう	ごまあぶら ごま なたねあぶら	712	30.3	21.6	2.4
2	木	○	きなこあげパン	きのこクリームパンネ ひじきサラダ みかん	きなこ パーコン ロースハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん パセリ	にんにく しめじ じゃがいも みかん たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン きびざとう パンネ なたねあぶら オリーブオイル なまクリーム サラダあぶら	678	23.6	29.6	2.3
3	金	○	ごはん	ミートローフ じゃがいものハニーサラダ かきたまじる	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ヒーマン	たまねぎ キャベツ コーン しめじ きゅうり ながねぎ	ごま パンこ きびざとう じゃがいも はちみつ でんぶん	676	25.5	21.6	2.2
6	月	○	さいともごはん	とりにくのあまこうじみそやき さわにわん りんご	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ ながねぎ オレンジ	ごま おおむぎ ささいも さとう はるさめ	611	27.7	14.6	2.6
7	火	○	ソフトめん	ミートソース ごんにやくサラダ まっちゃんホットビスケット	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ セロリ トマト きゅうり キャベツ	ソフトめん こむぎこ きびざとう さつまいも	702	21.2	28.7	2.5
8	水	○	むぎごはん	さけのオイネーズやき ほうれんそうのわふうサラダ ほうとうじる	さけ ひきわりなつとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いら かぼちゃ	キャベツ もやし だいこん しいたけ ながねぎ	ごま おおむぎ きびざとう ほうとう	661	24.5	22.9	2.2
9	木	○	むぎごはん	すきやき スタミナなつとうあえ てつくりチョコバナナケーキ	ぎゅうにく やきとろい たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	ながねぎ はくさい えのきたけ パナナ	ごま おおむぎ おつゆ きびざとう さとう こむぎこ チョコチップ こなざとう	673	25.8	20.5	1.8
10	金	○	こまつなチャーハン	とりにくベキングソース ツナとやさいのごまあえ にくだんごスープ	パーコン とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ちやし ながねぎ たけのこ	ごま あぶら ごま きびざとう はるさめ	629	30.8	23.7	2.8
13	月	○	たまごちやめし	さけだいこん きのこけんちんじる クリスマスがまちどおしいクッキー	たまご さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん だいこんのは ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	ごま しおこうじ きびざとう こなざとう ささいも	676	23.3	17.0	1.9
14	火	○	ちゅうかめん	ハムサラダ しょうゆラーメンスープ ツナコーンミニトースト	とりにく ぶたにく ポンレスハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ちやし きゅうり コーン	パン ちゅうかめん	601	28.9	17.5	3.8
15	水	○	チキンライス	コールスローサラダ ポトフ かりかりまっくろ・くろすけ ヨーグルト	ぶたにく とりにく くらだいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ セロリ トマト	ごま おおむぎ	687	25.5	19.4	2.9
16	木	○	だしのりむぎごはん	わみートローフ しすおかおでん オレンジ	たまご きゅうにく ぶたにく とりにく ちくわ ほんぺん	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん	だいこん オレンジ エリンギ たまねぎ	ごま	681	32.4	21.7	3.3
17	金	○	ごはん	てつくりえびフライ こぶくろソース いもだんごじる こもくまめ（ちくわぶ）	えび だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	ごま ばんこ きびざとう ちくわぶ	662	20.0	18.4	1.9
20	月	○	むぎごはん（あじつけのり）	さばのしおやき どさんこじる かぼちゃに	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな かぼちゃ	コーン たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	662	26.6	19.5	2.2
21	火	○	やきそば	チキンナゲット フルーツポンチ かたぬきチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん	ちやし きゃべつ きゅうり みかん パイン	ちゅうかめん	576	25.9	23.7	3.2
22	水	○	サフランライス	ドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ フルーツオムレツ	ぶたにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ちやし コーン きゃべつ ミックスフルーツ きゅうり	じゃがいも ごま はちみつ	704	28.4	25.5	3.0

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★学校配送は、7日ソフトめん、15日ヨーグルトです。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量：650kcal	662
たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)	26.3
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.7
食塩相当量：2.0g以下	2.6

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

家族みんなで かぜ予防を！

手洗いうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。

