

行事日	曜日	こんだて				栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食・主菜・副菜 汁物・デザート	血や骨、肉を つくるもの	おつちから 熱ゆかに なるもの	
2月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		577 kcal
		さばのしょうがに	さば	さとう	ながねぎしょうが	26.5 g
		きりほしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ さばふし	さとう	きりほしだいこん にんじん ししいだけ	18.8 g
		かぶのそぼろに	さばふし ぶた	こんにゃく さとう でんぶ	かぶ にんじん だいのこ しめじ こまつな	2.1 g
3月	○	こくとうパン	こくとうパン	こくとうパン		561 kcal
		ジャーマンポテト	ベーコン	オリーブオイル ジャがいも	たまねぎ パセリ にんにく	23.8 g
		とうにゅうシチュー	あまいんげんまめ ひよこまめ とうにゅう	じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん こまつな	20.7 g
					2.1	
4月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		546 kcal
		ぶりだいこん(いしかわけん)	ぶり	さとう	しょうが ながねぎ だいこん	24.4 g
		こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	15.8 g
		かぶのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばふし		かぶ	1.7 g
		みかん		みかん		
5月	○	めん	めん	やきそばめん なたねあぶら こまあぶら		636 kcal
		あんかけやきそばのく	ぶた	なたねあぶら でんぶ	にんにく しょうが にんじん ほうさい たまねぎ だいのこ こまつな きくらげ	28.1 g
		ぼんぼんじー	とり	こま さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	17.5 g
		しらたまるこ	あずき いんげんまめ	しらたま さとう		1.6 g
6月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		629 kcal
		あまからケチャップレバー	ぶたレバー	でんぶ なたねあぶら さとう	しょうが	27.8 g
		ごぼうのごまあえ		ごま さとう	こまつな ごぼう もやし にんじん	18.5 g
		さつまいものみそしる	なまあげ さばふし みそ	さつまいも	えのきだけ だいこん ながねぎ こまつな	1.4 g
9月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		556 kcal
		ぶたにくのあかじそあげ	ぶた	でんぶ こむぎ こま なたねあぶら	しょうが ゆかり	26.6 g
		こまつなのりおかかあえ	かつおぶしのり	さとう	こまつな もやし にんじん	16.1 g
		いしかりじる(ほっかいどう)	とうふ さけ みそ かつおぶし こんぶ	こんにゃく	にんじん だいこん コーン ながねぎ ごぼう しめじ こまつな	1.8 g
10月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		660 kcal
		だらのあまずりソースがけ	たら	でんぶ なたねあぶら さとう		27.8 g
		ごじる	とうふ だいすき さばふし ぶた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	20.1 g
		みかんケーキ	たまご きゅうり ゆう	こむぎこ さとう パター	みかんかん	1.9 g
11月	○	うどん	うどん	うどん なたねあぶら		675 kcal
		とうにゅうたんたんうどん	みそ とうにゅう ぶた だいす	なたねあぶら こま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	26.1 g
		はるさめサラダ	はるさめ とうふ	はるさめ こまあぶら なたねあぶら さとう こま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	28.9 g
		あずきむしパン	たまご きゅうり ゆう あん あずき	さとう なたねあぶら こむぎこ		2.5 g
12月	○	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	こめむぎ オリーブオイル	にんにく しょうが パセリ	594 kcal
		ぶたにくのカープストソースあえ	ぶた ぶたレバー	でんぶ ジャがいも なたねあぶら さとう	しょうが ビーマン あかビーマン きビーマン	23.2 g
		ふゆやさいのコンソメスープ	ベーコン	さといも	にんにく セロリー かぶ にんじん プロックロー	19.3 g
					2.3 g	
13月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		522 kcal
		だらのゆうあんやき	たら	ゆず		26.6 g
		ごましらあえ	とうふ	ごま さとう	ほうれんそう れんこん にんじん	14.3 g
		じぶに(いしかわけん)	とり さばふし	こむぎこ さといも	だいこん にんじん ししいだけ ながねぎ こまつな	1.2 g
		りんご		りんご		
16月	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		582 kcal
		さけのちゃんちゃんやき(ほっかいどう)	さけ みそ	バター さとう	キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ えのきだけ にんじん	28.3 g
		くさわかめのサラダ	くさわかめ	こま こまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	18.4 g
		けんちんじる	とり とうふ さばふし	さといも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	2.2 g
		みかん		みかん		

行事日	曜日	こんだて				栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食・主菜・副菜 汁物・デザート	血や骨、肉を つくるもの	おつちから 熱ゆかに なるもの	
17日	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		653 kcal
		ポークカレー	ぶた	なたねあぶら ジャがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	24.7 g
		パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ
		ヨーグルト		ヨーグルト		2.4 g
18日	○	こむぎごはん	こむぎごはん	こめむぎ さとう		581 kcal
		まんだいのたつたあげ	まんたい	でんぶ なたねあぶら	にんじん	29.4 g
		はくさいのみそしる	さばふし みそ とうふ わかめ		しょうが	25.5 g
		かぼちゃのいとこ(いばらきけん)	あずき	さとう	かぼちゃ	2.1 g
19日	○	オムライス	とり シートエッグ	こめむぎ なたねあぶら	にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ パセリ	567 kcal
		フライドチキン	とり	でんぶ こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく	23.0 g
		コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	15.7 g
		フルーツポンチ		さとう	みかんかん ももかん バインかん	1.5 g
		ジョア	ジョア			

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 \*転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
 \*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。



月の平均値	596 kcal
	26.2 g
	19.2 g
	1.9 g



### 負けない体の作り方

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

**食** 事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

**休** 養・睡眠を十分に取る

十分な休息と睡眠で、抵抗力が高まります。

**手** 洗い・うがいをする

石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

**運** 動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

今年のかぜをひきたくないよ。  
かぜに負けない体を自分自身でつくりたいよ!

### 納豆和えの作り方

1人分量	切り方
ひきわり納豆 30g	
ほうれん草 1.0g	ほうれん草 2cmくらい
きざみ海苔 0.2g	たくあん 千切り
しらす干し 1.5g	きざみ海苔 千切り
濃い口しょうゆ 2.3g	
からし粉 0.1g	
たくあん 4.5g	

- 醤油に粉からしを溶いておく。(納豆に付属しているからしでも問題ありません。)
- ほうれん草は、茹でて冷まし、水気を絞っておく。
- しらすを湯通しし、冷ましておく。
- 材料を全て混ぜ合わせる。

ご家庭の人数に合わせて分量を等倍してください。揚げ玉やキムチ、チーズ、ごま、しば漬けなど合いそうな食材を子供たちと考え、試してみるのもよいと思います。普段の献立も学校ホームページに載せているので、二次元バーコードからアクセスしてみてください