

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	からだ 体の調子を ととの 整えるもの	
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 しいたけ	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火	○	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	ジャがいも こめこ	たまねぎ にんじん こまつな	20.7 g	
					2.1		
4水	○	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木	○	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	
		しらたましるこ	あずき いんげんまめ	しらたま さとう		1.6 g	
6金	○	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火	○	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 だいず 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 さとう パター	みかんかん	1.9 g	
11水	○	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 だいず	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 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木	○	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金	○	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 さといも	だいこん にんじん しいたけ 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 しいたけ 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	からだ 体の調子を ととの 整えるもの	
17火	○	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	19.4 g
		ヨーグルト		ヨーグルト		2.4 g	
18水	○	こんぶごはん	こんぶ ぶり あぶらあげ だいず	こめむぎ さとう	にんじん	581 kcal	
		まんだいのたつたあげ	まんだい	でんぶ なたねあぶら	しょうが	29.4 g	
		はくさいのみそしる	さばふし みそ とうふ わかめ		はくさい	25.5 g	
		かぼちゃのいとこに(いばらきけん)	あずき	さとう	かぼちゃ	2.1 g	
19木	シヨア	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 こま 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	
		シヨア	シヨア				

*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



納豆和えの作り方

1人分量

ひきわり納豆	30g	切り方	
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

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。手洗いはいいのかな？

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分自身でつくりたい！