	~	± \$X			a a ma		711144日 14	日 人
行じ事	ひにち	ょうび 曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかす (宝菜) おかす (創菜)	かりできた。 血や骨、肉を つくるもの	熱 や力に なるもの	からない。 体の調子を い。 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g
	1	木	0	ごはん ぶたばらおから なまあげとやさいのうまに スイートボテト	豚肉,おから,昆布,さば節 豚肉,生揚げ,さば節 生クリーム,★卵	精白米,もち麦 油,砂糖,ごま油 砂糖,でん粉 さつまいも,バター,砂糖	にんじん,しいたけ,こまつな たまねぎにんじんもやしこまつなしいだけ.さやいんげん	塩分相当量度 680 kcal 24.8 g 19.3 g 1.3 g
	2	金	0	ごはん たまごやき のりゆかりあえ にくじゃが	★卵.さば節 鶏ささみ,のり 豚肉,さば節	精白米、もち麦砂糖 ご温糖 油、しらたき、じゃがいも、三温糖	だまねぎにんじんねぎ葉ねぎ キャベツきゅうりにんじんゆかりしょうがにんにく にんじん,たまねぎ,ねぎ,さやいんげん	644 kcal 28.4 g 17.8 g 2.1 g
	5	月	0	ごはん なっとうあえ とりにくとこんさいのみそに りんご	ひきわり納豆,のり,★しらす 鶏肉,みそ,生揚げ,さば節	精白米,もち麦	ほうれんそう,たくあん Eたじん,ごぼうだいこんれんこんだけのこしいだけいらげん りんご	646 kcal 29.6 g 18.9 g 1.7 g
	6	火	0	チャーハン バンサンスー しょうがスープ	豚肉 鶏ささみ★錦糸卵 鶏肉わかめ	精白米、もち麦、三温糖春雨、砂糖、油、ごま油ごま	にんじん,しいたけ,たまねぎ,ねぎ きゅうり,にんじん たけのこ,ねぎ,しょうが	493 kcal 21.7 g 13.6 g 2.0 g
	7	水	0	ごはん なまあげのたまごとじどん いしかりじる(ほっかいどう) ぶどうゼリー	★卵鶏肉凍り豆腐生揚げさば節 豆腐、★鮭みそかつお節昆布 エースアガー	精白米.もち麦 砂糖 板こんにゃく 砂糖	たまねぎ,こまつな こんじんだいこんとうもろこしねぎごぼう,しめしこまつな ぶどうシュース	658 kcal 30.1 g 17.8 g 2.2 g
	8	木	0	うどん とうにゅうたんたん ごぼうサラダ やきいも	みそ、豆乳、豚肉、大豆	冷凍うどん 油.砂糖 ごま.ごま油.油.三温糖 さつまいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	670 kcal 25.2 g 22.6 g 2.2 g
	9	金	0	ひじきごはん パリパリししゃも はくさいのみそしる みかん	さば節,鶏肉,大豆,ひじき.油揚げ ★子持ししゃも 生揚げ,さば節,みそ	精白米、もち麦、油、三温糖 春巻きの皮、薄カ粉、油	にんじん,いんげん はくさい,にんじん みかん	596 kcal 26.8 g 21.3 g 1.7 g
	12	月	0	ゴマごはん ぶりだいこん こまつなのおひたし かぶのみそしる	★ぶり さば節 油揚げわかめ,さば節,みそ	精白米、も方麦、ごま砂糖	しょうがねぎだいこん こまつなにんじん,もやし かぶ,かぶ葉	597 kcal 26.9 g 17.9 g 1.8 g
	13	火	0	さけわかめごはん とりのからあげ のりおかかあえ ごじる	わかめ,★鮭 鶏肉 かつお節,のり 豆腐,大豆,さば飢豚肉,みそ	精白米,も方麦,ごまでん粉,薄力粉油 三温糖	にんにく,しょうが こまつな,もやし,にんじん にんしん,ねぎこまつな	607 kcal 28 g 19.9 g 1.9 g
	14	水	0	ごはん カレイのさいきょうやき よしのじる(ならけん) ごまだれだんご	★かれいみそ 鶏肉,豆腐,昆布,さば節	精白米、もち麦 砂糖 さといも、でん粉 白玉砂糖、ねりごま	だいこんにんじん。まいたけ、ねぎ、こまつな	628 kcal 27 g 13.4 g 1.5 g
	15	木	0	スパゲッティ ミートソース ABCスープ カルビスゼリー	豚肉 粉チーズ ベーコン エースアガー,乳酸菌飲料	スパゲッティ,オリーブ油油 オリーブ油ニ温糖,バター アルファベットマカロニ 砂糖	にんじんにまねぎしょうがにんにく、セロリー、トマトラッショーム にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	611 kcal 22.5 g 21.4 g 2.2 g

ぎたりと事	ひにち	ょうび 曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかす (全菜) おかす (副菜)	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	がた。 体の調子を 整えるもの	半養量 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量g
		金	0	ごはん		精白米,もち麦		586 kcal
	16			さばのこうみやき	★さば	ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	26.2 g
	10			なまあげあえ	生揚げ,さば節,かつお節	三温糖	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	17.4 g
				じゃがいものみそしる	わかめ,豆腐,さば節,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	2.1 g
				ごはん		精白米,もち麦		725 kcal
				ポークカレー	豚肉,ヨーグルト	油,じゃがいも,三温糖,バター,薄力粉,米粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	23.5 g
	19	月	0	パリパリひじきサラダ	ひじき,かつお節	じゃがいも,油,砂糖,オリーブ油	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ	20.2 g
			_	ヨーグルト	ヨーグルト			1.9 g
		火		こんぶごはん	昆布,鶏肉,油揚げ,大豆	精白米,もち麦,砂糖	にんじん	753 kcal
冬云	20			さばのごまあげ	★さば	油,でん粉,薄力粉,ごま		30.6 g
冬至献			0	にんじんのみそしる	油揚げ,豆腐,さば節,みそ		はくさい,にんじん,ねぎ	27.9 g
$\frac{\vec{\Omega}}{\vec{\Omega}}$				かぼちゃのいとこに(ならけん)	小豆	三温糖	かぼちゃ	2.5 g
	21	水	ジョ	ツナピラフ	★ ツナ	精白米,もち麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,とうもろこし	639 kcal
ク				フライドチキン	鶏肉	でん粉,薄力粉,油	しょうが,にんにく	22.2 g
献ス				フレンチサラダ		砂糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	19.5 g
ューマ			ア	コンソメスープ	ベーコン		にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	1.7 g
^				クリスマスゼリー				
							栄養量の基準値	月の平均値

*材料の星印(★)はアレルギー対応児童のアレルゲンを含む食材になります。

- *食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
- *転出の場合は、I週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
- *長期欠席(5回以上継続の欠食で、停止日から土日祝日を除く4日前の事前の申し出)の 場合は給食停止届を学校へ提出して下さい。
- *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意してください。
- *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。





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。



るけんを使った手洗いとうがい で、病原体に燃染する道筋を断ち 切ります。



650 kcal

27.0 g

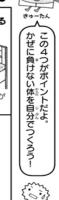
19.6 g 2.0 g

寒さに負けず、光気に体を動か しましょう。

(・・・) 脳を働かせるために重要な食事とは?

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぶんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもパラン スよく食べましょう。





636 kcal

26.2 g

19.3 g

1.9 g