



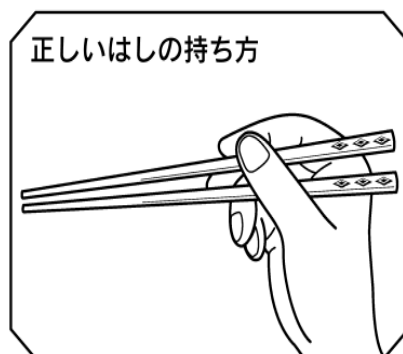
日	曜	献立		食 品 の 働 き			エネルギー	蛋白質	
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
9	水	若布ご飯	牛乳	鶏肉のねぎソース シャキシャキホワイトサラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 若布 蒲鉾 油揚げ 豆腐	ご飯 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま	切り干し大根 ねぎ 白菜 人参 きゅうり 小松菜	673	25.8
10	木	ねぎまうどん	牛乳	小魚入り松葉芋 冬野菜のゴママヨネーズ和え 果物	牛乳 なんと 鶏肉 じゃこ 蒲鉾	地粉うどん 薩摩芋 砂糖 ごま マヨネーズ	ねぎ 人参 玉葱 ほうれん草 果物 ブロッコリー 生姜	644	23.8
11	金	ジャンバラヤ	牛乳	焼きウインナー 花豆のポタージュ 温野菜	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン えび 生クリーム	ご飯 バター じゃが芋 油	人参 玉葱 コーン グリーンピース パセリ ブロッコリー	688	26.7
15	火	黒ごまきな粉 揚げパン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 波稜草とひじきのサラダ 青リンゴゼリー	牛乳 きな粉 鶏卵 ひじき おから 豚肉	パン ごま 油 砂糖 春雨 小麦粉	玉葱 人参 白菜 小松菜 キャベツ 波稜草 きゅうり	651	23.8
16	水	発芽玄米ごはん	牛乳	鮭の塩焼き・白玉雑煮 切り干し大根の炒り煮 果物	牛乳 あさり 鮭 油揚げ 鶏肉 竹輪	ご飯 砂糖 油 白玉 里芋	切り干し大根 人参 大根 ねぎ 小松菜 三つ葉	678	27.7
17	木	キムチ入り 味噌ラーメン	牛乳	カルシウムパンケーキ ブロッコリーとねぎのナムル	牛乳 豚肉 チーズ ハム 鶏卵	中華麺 油 薩摩芋 ごま 砂糖	玉葱 人参 にら キャベツ ブロッコリー ねぎ もやし	687	25.5
18	金	カツ丼	牛乳	なめこ汁 大根とじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 じゃこ 若布	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 油	なめこ 小松菜 ねぎ きゅうり 大根 人参	645	26.6
21	月	ご飯	牛乳	煮込みおでん ワカサギフリッター 冬野菜サラダ	牛乳 昆布 竹輪 鰻の卵 ベーコン 公魚	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 マヨネーズ ごま	大根 人参 かぶ ブロッコリー 蓮根	632	20.2
22	火	コッペパン (イチゴジャム)	牛乳	カレーシチュー 竹輪の磯辺揚げ 果物	牛乳 豚肉 竹輪 青のり チーズ	パン 小麦粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 果物 グリーンピース	686	23.1
23	水	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 むしシュウマイ 海藻サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび 若布	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ にら キャベツ コーン	641	26.4
24	木	きつねうどん	牛乳	大豆とポテトの揚げ煮 おかか和え	牛乳 油揚げ 豚肉 大豆 鰹節	地粉うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	人参 干し椎茸 小松菜 キャベツ 波稜草 パセリ	637	24.9
25	金	ご飯	牛乳	鱈の西京焼き 大根と豚肉の煮込み 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鱈 若布	ご飯 砂糖 油 ごま	大根 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり コーン 生姜	616	26.9
28	月	ご飯 (コハトシふりかけ)	牛乳	厚揚げとキャベツの五目煮 茹でブロッコリー 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚肉	ご飯 片栗粉 油 じゃが芋	キャベツ 小松菜 玉葱 人参 椎茸 ねぎ 筍	616	23.2
29	火	ツイストパン	牛乳	鮭のマヨコーン焼き 花野菜のサラダ オニオンスープ・フルーツFeヨーグルト	牛乳 チーズ ベーコン 鮭 フルーツFeヨーグルト	パン 油 マヨネーズ	ブロッコリー コーン カワワリー 小松菜 人参 玉葱	643	27.9
30	水	スピナッチ カレー	牛乳	大豆のしやりしやり揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 じゃこ ハム	ご飯 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	波稜草 きゅうり 人参 玉葱 大根 キャベツ 生姜	670	23.2
31	木	タンメン	牛乳	中華サラダ オレンジパンケーキ チーズで鉄分	牛乳 鰻の卵 豚肉 なんと ハム チーズ	中華麺 春雨 お酢ミックス	キャベツ きゅうり もやし しななく 玉葱 人参 にら	726	26.6

***毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。**

※先月号までではいけない箸の使い方を載せましたが、今月は箸のマナーについて載せてみました。給食でも各教室を訪問すると、箸の持ち方ができていない人がいます。ご家庭でも指導していただけるとありがたいと思います。

上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。



* 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますがご了承下さい。