



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		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)		
1	木	五目うどん	牛乳	竹輪の石垣あげ ツナとひじきのサラダ 果物	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると 竹輪 ひじき	地粉うどん 小麦粉 ごま 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ 玉葱 果物	617	25.1
2	金	ご飯	牛乳	鮭の明太マヨネーズやき けんちん汁 大豆の磯煮・果物	牛乳 たらこ 鶏肉 ひじき 豆腐 あさり	ご飯 マヨネーズ 砂糖 油	大根 人参 ねぎ ごぼう 果物 さやいんげん	652	29.1
5	月	ご飯	牛乳	すき焼き風煮 厚焼き玉子 冬野菜のゴマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 蒲鉾	ご飯 砂糖 油 ごま	人参 ねぎ 白菜 ほうれん草 ブロッコリー	646	27.1
6	火	ココア揚げパン	牛乳	ワンタンスープ シーザーサラダ フルーツFeヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵 ヨーグルト	パン 砂糖 油 ワンタン	人参 ブロッコリー 玉葱 きゅうり キャベツ 小松菜	664	22.7
7	水	ご飯	牛乳	大根と豚肉の煮込み 鯖の西京焼き おひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鯖 鰹節	ご飯 砂糖 油	生姜 人参 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草	639	24.8
8	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	小魚入り松葉いも ブロッコリーのピリット漬け	牛乳 豚肉 じゃこ	中華麺 ごま さつま芋 油 アーモンド 砂糖	玉葱 人参 ねぎ もやし ブロッコリー にら しなちく	614	23.1
9	金	ご飯	牛乳	鶏肉と野菜のカキ油炒め 華風スープ 蒸しシューマイ	牛乳 鶏肉 ベーコン えび 鶏卵	ご飯 片栗粉 さつま芋 油	人参 玉葱 生姜 しめじ ブロッコリー 小松菜 コーン	624	24.0
12	月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	ご飯 片栗粉 油 ごま	人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ にら ほうれん草 生姜	676	26.4
13	火	バターロール	牛乳	スパゲティナポリタン 焼きフランク グリーンサラダ	牛乳 ハム ベーコン チーズ フランク	パン 砂糖 スパゲティ 油 バター	玉葱 マッシュルーム 人参 きゅうり ブロッコリー キャベツ	685	26.3
14	水	かしわ飯 (福岡県郷土料理)	牛乳	野菜椀 白花豆のコロッケ 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 パン粉	人参 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ 果物	708	23.6
15	木	きつねうどん	牛乳	かぼちゃパンケーキ 温野菜味噌ドレッシング	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 若布 いか	地粉うどん ホットケーキミックス ごま 砂糖	人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり ねぎ 小松菜 コーン	679	24.6
16	金	黒パン	牛乳	にぼすと 豚肉のマリアナソース ブロッコリーサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 豚バー	パン 片栗粉 ひもかわ 油 じゃが芋	大根 ねぎ 白菜 小松菜 ピーマン ブロッコリー キャベツ	671	24.9
19	月	冬野菜の カレーライス	牛乳	大豆のカリカリあげ ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 えび ハム チーズ	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	ほうれん草 人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう きゅうり	691	23.5
20	火	フルーツ クリームサンド	牛乳	白菜と肉団子のスープ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき ツナ おから	パン 小麦粉 砂糖 油 春雨	玉葱 人参 白菜 ほうれん草 玉葱 きゅうり 小松菜	614	22.5
21	水	キャロット ピラフドリア	牛乳	野菜コンソメスープ フライドチキン ブロッコリー・ケーキ	牛乳 チーズ えび 鶏肉 ベーコン	ご飯 バター 片栗粉 油 マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ マッシュルーム もやし 玉葱 ほうれん草	771	28.3

\*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。

## 食事の前の手洗いはとても有効なかぜ予防です！

寒くなってくる時季、かぜやインフルエンザの流行、そしてノロウイルスによる食中毒などをよく耳にするようになってきます。これらの病気の原因となるのはウイルスです。ウイルスは細菌と違って自分で仲間を増やすことができません。体内に入り込んで、人体の細胞の仕組みをうまく利用して自分のコピーをたくさん作り出すことで症状が起きると考えられています。

ウイルスが体内に入る経路で一番多いと考えられているのが、手に付着したウイルスが口や鼻、目などの粘膜から侵入するルートです。食事の前に手洗いをしっかりすることはとても有効な予防法です。

**\*感染を広げないためには…しっかり手洗いをしてから、下記のことを守りましょう。**



ハンカチやタオルは毎日清潔なものを使い、ほかの人と貸し借りをしない。



せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」をしよう。



はなをかんだあとのティッシュはふた付きのゴミ箱に捨て、手をよく洗う。