



給食だより



手洗いをしっかりしよう

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
2月	主食	ごはん				米		778	
	汁物	さつまいもと野菜の粕汁		生揚げ 米みそ ごうじみそ	人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも		
	主菜	わかさぎの南蛮漬け			ねぎ パプリカ		米粉 でん粉 砂糖		油
	副菜	五目きんぴら		豚肉	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖		ごま油
その他	牛乳			牛乳					
3火	主食	ごはん				米		771	
	汁物	中華風五目スープ		かまぼこ	人参 青梗菜	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸	でん粉		
	主菜	ヤンニョムチキン(2)		鶏肉		しょうが	でん粉 砂糖		油 ごま
	副菜	チャブチェ		牛肉	人参 ビーマン	干し椎茸	春雨 砂糖		ごま油
その他	牛乳			牛乳					
4水	主食	ごはん				米		746	
	煮物	白みそちゃんこ		豚肉 油揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	五目厚焼き玉子		卵 鶏肉	ほうれん草 人参	椎茸 たけのこ	でん粉 砂糖		油
	副菜	和風ポテトサラダ			塩昆布	人参	玉葱 きゅうり とうもろこし		じゃがいも
その他	牛乳			牛乳					
5木	主食	クロロールパン				クロロールパン		798	
	煮物	チキンビーンズ		大豆 鶏肉	人参 トマト	レッドキドニー ひよこ豆 玉葱	砂糖		オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース
	主菜	蓮根サンドフライ		鶏肉		蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 でん粉 小麦粉		油
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			イリソトレッシング
その他	牛乳			牛乳					
6金	主食	ごはん				米		785	
	汁物	豚汁		豚肉 豆みそ	わかめ	人参	ごぼう 大根 しょうが		里芋
	主菜	鯖の銀紙焼き		鯖 米みそ 豆みそ			砂糖 米粉		
	副菜	ひじきの炒め煮		竹輪 はんぺん	ひじき	人参	枝豆 とうもろこし		砂糖
その他	牛乳			牛乳					
9月	主食	ごはん				米		749	
	煮物	車麩と野菜のひきずり		鶏肉 米みそ	人参 ねぎ	しょうが 白菜 しらたき 玉葱 りんご	車麩 砂糖 でん粉		
	主菜	竹輪のカレー揚げ(2)		竹輪			小麦粉 でん粉 上新粉		油
	副菜	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	もやし きゅうり とうもろこし		青じそトレッシング
その他	牛乳			牛乳					
10火	主食	金芽玄米ごはん				金芽玄米 米		867	
	炒め物	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 豆みそ	人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でん粉		ごま油
	主菜	春巻き		豚肉	人参 なら	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉		ごま油 油
	副菜	蓮根サラダ				蓮根 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		オリーブ油
その他	牛乳			牛乳					
11水	主食	ごはん				米		748	
	汁物	かぶと白菜の五目みそ汁		鶏肉 生揚げ 米みそ ごうじみそ	人参 ねぎ	しょうが かぶ 玉葱 白菜			オリーブ油
	主菜	宗田かつおのおかか煮		宗田かつお かつお節		しょうが	砂糖 でん粉		
	副菜	切り干し大根のたくあん和え			人参	切り干し大根 たくあん きゅうり			
その他	牛乳			牛乳					
12木	主食	きな粉パン		きな粉			小型ロールパン 砂糖	油	762
	煮物	冬野菜のポトフ		ウインナー	人参 パセリ	かぶ 玉葱 キャベツ		オリーブ油	
	主菜	白ごまつね(3)		鶏肉 豚肉 大豆		玉葱	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
	副菜	キャベツのカレーソテー		ベーコン	人参	キャベツ	シエルマカロニ		
その他	牛乳			牛乳					
13金	主食	ごはん				米		811	
	炒め物	八宝菜		豚肉 いか うずら卵 えび	人参 青梗菜	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが	でん粉		ごま油
	主菜	揚げ餃子(3)		豚肉	なら	キャベツ 玉葱 にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉		油
	副菜	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖		ごま油
その他	牛乳			牛乳					
16月	主食	ごはん				米		784	
	汁物	げんちゃん汁		豚肉 豆腐	人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく			ごま油
	主菜	いかフライのレモン煮		いか		レモン	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		油
	副菜	小松菜とツナのひじきサラダ		まぐろの油漬け 米みそ	ひじき	小松菜	とうもろこし		砂糖
その他	牛乳			牛乳					

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食:ごはん・パン・麺類(黄)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖		油脂・種実類
17 火	主食	ごはん				米		
	煮物	挽き肉と人参のダルカレー		豚肉 大豆 豆乳	人参 バセリ トマト	にんにく しょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム	オリーブ油 カレールウ	
	主菜	パンプキンアンサンブルエッグ		卵 鶏肉	南瓜	でん粉 砂糖	油	
	副菜 その他	ポイルキャベツ 牛乳		牛乳		キャベツ		
18 水	主食	ごはん				米		807
	煮物	塩麹鍋		焼き豆腐 豚肉	人参 ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ 干し椎茸 しょうが	マロニー	
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮		豆腐 油揚げ スケトウダラ	ひじき 人参	砂糖 でん粉	油	
	副菜 その他	切り干し大根と油揚げの甘酢和え 牛乳		油揚げ 牛乳	人参	切り干し大根	砂糖 ごま	
19 木	主食	ミルクロールパン				ミルクロールパン		808
	汁物	ミネストローネ		ベーコン	人参 トマト バセリ	玉葱 セロリー キャベツ	じゃがいも シェルマカロニ	
	主菜	鱈フリッター(3)		鱈	オキアミ アオサ		小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	
	副菜 その他	ビーンズサラダ 牛乳		大豆 牛乳		キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖 オリーブ油	
20 金	主食	チキンライス		鶏肉	人参	玉葱 枝豆 とうもろこし マッシュルーム	米	802
	汁物	冬キャベツの豆乳スープ		ベーコン 豆乳	人参 青梗菜	キャベツ ぶなしめじ	ハヤシルウ オリーブ油	
	主菜	チキンカツのパーベキューソースかけ		鶏肉		りんご	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	
	その他	牛乳 セレクトデザート A フッシュド・ノエル B ツリー・ソイム・スケーキ C パインマドレーヌ		牛乳			セレクトデザート	

予定給食回数：15回



気温が低く空気が乾燥していると、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するには、どうすればよいのでしょうか？日頃から生活習慣を整え、冬を元気に過ごしましょう。

風邪の予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいをを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



朝型生活の方が成績がいい！

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



カフェインのとりすぎに注意！

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、大人に比べて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強く出ます。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにしましょう。



Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

