



～ 給食委員会から「夢の給食」について ～ 献立のテーマ：『かぜの予防』

みなさんは、かぜをひいていませんか。  
 今回の夢の給食のテーマは、「かぜ予防」です。  
 かぜ予防は、うがい、手洗い、マスクの着用の他に栄養のバランスの良い食事をする事が大切です。  
 今回、選んだ献立は、体の温まるおかずです。味わって食べてみてください。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。		血液や筋肉をつくる食品のグループ 1 群 魚・肉・卵 2 群 牛乳・乳製品 豆・豆製品 たんぱく質		骨や歯をつくる身体の各機能を調節する食品のグループ 3 群 緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン) 体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ 4 群 その他の野菜 ビタミンC		エネルギー源となる食品のグループ 5 群 米・パン・めん 6 群 いも・砂糖 炭水化物 脂質		kcal g	
10 (火)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ ミニフィッシュ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー にんにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし 枝豆	米 麦	じゃがいも	サラダ油	865 28.5
11 (水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のチリソースがけ 海藻サラダ ワンタンスープ	ハサ ぶた肉	牛乳 海藻	にら にんじん	キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが とうもろこし	米 麦	でんぷん	ワンタン皮 さとう	829 29.2
12 (木)	豚丼 牛乳 おひたし ひじきと卵のスープ	ぶた肉 卵 ベーコン とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん にら	白菜 もやし たまねぎ ねぎ 枝豆	米 麦	でんぷん	さとう	807 31.4
13 (金)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 カレーうどん えびかつ ゆで野菜サラダ ヨーグルト	ぶた肉 なた	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ 干ししいたけ	米粉パン	うどん	チョコクリーム	862 33.8
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼きとり風あえもの いもの子汁 ひじきふりかけ	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが	米 麦	さといも	さとう	819 38.2
17 (火)	麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ 五目煮 豆 ごまあえ	モロ ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 昆布	ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦	でんぷん	さとう	810 34.2
18 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とじゃこの炒め物 なめこのみそ汁 りんご	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな	ねぎ なめこ りんご	米 麦	さとう		811 36.7
19 (木)	麦入りご飯 牛乳 さば塩焼き おひたし 里芋の中華煮	さば ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく	米 麦	さといも	さとう	811 34
20 (金)	シュガートースト 牛乳 ゆで野菜サラダ ゆで野菜サラダ チキンピーズ ヨーグルト	とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし 枝豆	パン	じゃがいも	さとう	825 35.3
23 (月)	<<給食週間&夢の給食>> わかめごはん 牛乳 みそけんちん汁 油淋鶏 (ユーリンチー) レンコンサラダ みかん ~3年2組 給食委員からひとこと~ 『テーマ：かぜの予防』 風邪の予防ということで、野菜を多く取り入れたメニューにしました。 残さず食べて、風邪に負けない元気な体を作りましょう。								
24 (火)	<<給食週間&かぜの予防>> 麦入りご飯 牛乳 おでん からしあえ 納豆	さつまあげ ちくわ 納豆 うすら卵 いわし かつおぶし	牛乳 昆布	ごまつな にんじん	だいこん 白菜 もやし	米 麦	さといも	こんにゃく	813 35.1
25 (水)	<<給食週間&かぜの予防&夢の給食>> 揚げパン 牛乳 オムレツ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ アセロラゼリー	卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう	スナゲティ	じゃがいも	816 27.3
26 (木)	<<給食週間&かぜの予防>> ぎょうざめし 牛乳 えびしゅうまい もやしのさっぱりあえ 中華スープ	ぶた肉 えび たら ぼたて	牛乳 のり	にら ごまつな	かんぴょう もやし たまねぎ しょうが にんにく だけのこ 干ししいたけ	米 麦	春雨	さとう	782 29.5
27 (金)	<<給食週間&かぜの予防&夢の給食>> 麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 豚汁 雪見だいふく	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ごまつな にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう だいこん にんにく しょうが	米 麦	さとう	こんにゃく	932 34.1
30 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ナムル トックスープ いちごゼリー	とり肉 卵	牛乳	ごまつな チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ	米 麦	小麦粉	ゼリー	848 34.2
31 (火)	麦入りご飯 牛乳 ししゃもフライ ごまあえ 豚肉と野菜のうま煮	ししゃも ぶた肉	牛乳	ほうれんそう いんげん にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが 干ししいたけ	米 麦	じゃがいも	さとう	852 29.4

※都合により変更することがあります。

感染性胃腸炎やインフルエンザの予防のためにも、  
うがい・石けんでの手洗いをこまめに行いましょう。



<<1月の地産地消 平石地区の野菜>>

さといも ねぎ  
大根 白菜  
大豆 にんじん  
ほうれんそう

