



月目標：寒さに負けない食事をしよう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食料等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価							
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g						
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	塩相当量 g				
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校						
2月	ごはん	MILK	よせ鍋汁 ちくわのかば焼き(2個) 三色おひたし	寒くなり、お鍋の恋しい季節ですね。給食でも冬が旬のタラを使った具だくさんのよせ鍋汁をお届けします。	とりにく かまぼこ とうふ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん えのき しらたき はくさい しょうが もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぱん	ひまわりあぶら	539	678	25.0	30.1	13.2	15.4	2.7	3.3	
3月	ごはん	MILK	わかめスープ チャフケ 大根キムチ	チャブチエは韓国の炒め物で、豚肉や春雨を使い、コチュジャンで本格的に味付けします。	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり	たまねぎ えのき はくさい しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう いりごま ごまあぶら	こめあぶら	501	617	20.8	24.0	12.8	14.0	2.4	3.0
4月	厚切り食パン	MILK	コーンシチュー マカロニサラダ 山/内のりんご(ふじ)	お待ちしております。今が旬！山ノ内産のりんご、ふじをお届けします。蜜は入っているでしょうか？	とりにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう	こめあぶら バター	678	766	26.4	29.4	23.2	25.9	2.8	3.2	
5月	ゆかりごはん	MILK	おでん 鶏肉のごま照り焼き おかかあえ	寒い冬には、やっぱりおでんが食べたくなりますね。味がしみるように、じっくりコトコト煮込みます。	さつまあげ ちくわ がんもどき とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	あかしそこ にんじん こまつな	だいこん こんにやく しょうが キャベツ もやし	こめ おおむぎ さとう いりごま	いりごま	531	646	29.7	34.9	12.2	13.0	2.7	3.3
6月	コッパン	MILK	ミートボールスープ 焼きフランク ポテトサラダ	コッパンに焼きフランクをはさんで、ホットドッグにして食べると、パンがよりおいしく食べられますよ。	ミートボール ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい きゅうり コーン	コッパン じゃがいも	ノイグ マネー	660	809	25.8	30.9	30.9	36.7	3.5	4.2	
9月	ごはん	MILK	のっぺ タしかつ はりはり漬け	日本味めぐり(新潟県) 寒い季節にぴったりののっぺや、甘辛しょうゆタレのタしかつ、冬の保存食の干し大根のはりはり漬けです。	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ほしだいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう いも類 でんぱん てんぷらこ パンこ さとう	ひまわりあぶら	659	800	30.5	35.6	20.7	23.2	2.6	2.8	
10月	ごはん	MILK	豚汁 さばのおろしだれ ひじきと大豆の煮物	グッと和食の献立です。脂のつたさばに、さっぱりとしたおろしだれがよく合います。	ぶたにく とうふ みそ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく ながねぎ しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	629	678	31.9	36.1	23.3	26.3	2.6	3.0	
11月	米粉パン	MILK	卵スープ いかのから揚げ ツナわかめサラダ	下味をつけたいかにかたくり粉をまぶして、油で揚げます。さて、いかの足は何本あるでしょうか？	なるとまき たまご いか ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぱん さとう	ひまわりあぶら	620	703	27.6	30.9	20.4	22.6	3.4	3.9
12月	ごはん	MILK	チキンカレー 焼肉サラダ 山/内のりんご(ふじ)	初登場の焼肉サラダです。下味を付けた豚肉を炒めて、サラダに加えます。カレーとの相性もバッチリですよ。	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	606	734	23.9	27.9	17.6	19.7	1.8	2.1	
13月	丸パン	MILK	ポテトスープ ミートローフ デミグラスソース グリーンサラダ	大きな鉄板に肉だねをひき詰めてオーブンで焼き、切り分けたミートローフです。卵の代わりにえのき水を使っています。	ベーコン ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えのき ごおり キャベツ きゅうり だいこん	まるパン じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら	592	718	27.4	32.6	23.3	26.9	3.1	3.8

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。 → 汚れの残りやすい部分は、念入りに。 → 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。
手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

今年がカゼをひきま宣言！カゼ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

カゼをひかないように、白頭からカゼの予防を心がけましょう。

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

