

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
17日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのピリからやき	40	〃	こむぎ、さば、だいず、ごま
	やさいのあえもの	チンゲンサイ	30	緑	
		きゅうり	10	〃	
		ホールコーン	8	〃	
		わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず
		とりにく	15	赤	とりにく
		だいこん	15	緑	
		たまねぎ	25	〃	
		にんじん	10	〃	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	〃	
		しょうが	0.3	〃	
	ポカポカしょうが スープ	とりがらスープ	4	〃	とりにく
		うるめぶし	3	赤	
		うすくちしょうゆ	4.4	〃	こむぎ、だいず
		りょうりしゅ	1	〃	
でんぶん		1.5	黄		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やさいカレー	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	15	〃	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	
		たまねぎ	50	黄	
		にんじん	15	〃	
		カレールウ(あまくち)	6.5	〃	こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、りんご、バナナ、こむぎ
		カレールウ(ちゅうから)	8.5	〃	
		ウスターソース	1	〃	
		スキムミルク	2.5	赤	にゅう
	とろけるチーズ	3	〃	にゅう	
	コンソメスープ	0.5	〃	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく	
	たこナゲット	こめあぶら	0.3	黄	
		たこナゲット	40	赤	こむぎ、いか、だいず(たまご)、にゅう、えび、かに、さけ、ぶたにく、ごま
		かいそうサラダ	10	赤	こむぎ、かに、だいず(えび)
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	10	赤	
		きゅうり	25	緑	
わかめ		0.8	赤	(えび、かに)	
かんきつドレッシング		5.8	黄	こむぎ、だいず、ぶたにく	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう アジのいちやほし こうやのこの もの	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		アジのいちやほし	50	〃	
		こうやのこのもの	5	〃	だいず
		こんにゃく	10	〃	
		にんじん	10	黄	
		たまねぎ	16	〃	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	〃	
		こいくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.5	黄	
	かすじる	こめあぶら	0.3	〃	
		うるめぶし	0.5	赤	
		ぶたにく	10	〃	ぶたにく
		たまねぎ	20	緑	
		はくさい	25	〃	
		しゅんぎく	10	〃	
		にんじん	10	〃	
こくとうビーンズ	さけかす	3	〃	だいず	
	てづくりみそ	10	赤		
	うるめぶし	3	〃	こむぎ、だいず(たまご)、にゅう、らつかせい、えび、いか、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド	
	こくとうビーンズ(こぶくろ)	8	〃		

こん げつ きゅうしよく



今月の給食レシピ

やながわ

『きつね柳川』

よ あぶら

“きつね”とも呼ばれる「油あげ」を
あまから に たまご
甘辛く煮て、卵で
りょうり
とじた料理です。

こん げつ ち さん や さい

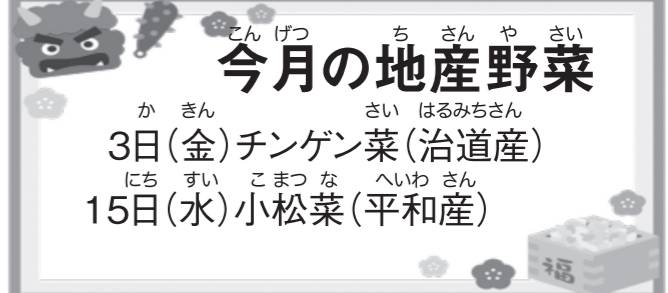
今月の地産野菜

か きん さい はるみちさん

3日(金)チンゲン菜(治道産)

にち すい こまつ な へいわさん

15日(水)小松菜(平和産)



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
20日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご やさいあんかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		だしまきたまご	50	〃	たまご(こむぎ、にゅう、かに、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま)
		にんじん	3	緑	
		えだまめ	3	〃	だいず
		うすくちしょうゆ	1.8	〃	こむぎ、だいず
		さとう	1.2	黄	
		みりん	0.8	〃	
		こめあぶら	0.1	黄	
		でんぶん	0.5	〃	
	てづくり ひじきふりかけ	ひじき	1.7	赤	(えび、かに)
		ちりめんじゃこ	3.8	黄	(えび、かに、いか、ごま)
		さとう	1.2	〃	
		うすくちしょうゆ	1	〃	こむぎ、だいず
		みりん	1	〃	
		りょうりしゅ	0.5	〃	
		かつおぶし	1.2	赤	(さば)
あかだし	しろごま	2	黄	ごま	
	こめあぶら	0.1	〃		
	どうぶ	25	赤	だいず	
	なめこ	10	緑		
	たまねぎ	20	〃		
	にんじん	10	〃		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	〃		
てづくりみそ	3.8	赤	だいず		
あかだしみそ	4.8	〃	だいず		
うるめぶし	3	〃			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー	
24日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんぼん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		わかどりでんぶんつき	40	〃	とりにく(ぶたにく)	
		こめあぶら	3	黄		
		さとう	3	〃		
		こいくちしょうゆ	2.3	〃	こむぎ、だいず	
		こめず	2.3	〃		
		チンゲンサイの いためもの	ぶたにく	15	赤	ぶたにく
			チンゲンサイ	30	緑	
			きやべつ	30	〃	
	しろごま		1	黄	ごま	
	わふうだし		0.4	〃		
	うすくちしょうゆ		0.4	〃	こむぎ、だいず	
	さとう		0.8	黄		
	すましじる	りょうりしゅ	0.8	〃		
		でんぶん	0.8	黄		
		こめあぶら	0.3	〃		
ミニあつあげ		20	赤	だいず		
にんじん		12	緑			
たまねぎ		30	〃			
あおねぎ(ならけんさん)		8	〃			
うるめぶし	1	赤				
りょうりしゅ	4.4	〃	こむぎ、だいず			
こしょう	0.04	〃				


さむ ま からだ

寒さに負けない体をつくるポイント

① **体を強くしよう!**

にく さかな たまご だいずせいひん にゅうせいひん からだ つよ


肉や魚、卵、大豆製品、乳製品には、体を強くしてくれる『たんぱく質』が含まれています。



③ **体の抵抗力を高めよう!**

からだ ていこうりよく たか


野菜やくだものなどに含まれる『ビタミン』は、鼻やのどの粘膜を強くしたり、かぜなどのウイルスを体の外に追い出してくれたりします。



⑤ **温かい料理で体の中から温めよう!**


あたた りょうり からだ なか あたた

寒い季節には、冬が旬の野菜を使った温かい鍋やスープなどがおすすめです。



② **エネルギーをとろう!** ※とりすぎに注意!


ごはんやパンなどに含まれる『炭水化物』、油に含まれる『脂質』は、体を動かすエネルギーになります。



④ **朝ごはんを食べよう!**


あさ からだ め さ たいおん

朝ごはんには、体が目を覚まし、体温をあげ、体のスイッチをいれる役割があります。朝は、体温が下がっているので、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



⑥ **食事以外にも…**

えいよう 栄養 バランスのとれた食事はもちろん、適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活をおくりましょう。



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
21日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	20	〃	とりにく
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず
		いとこんにゃく	15	〃	
		えのきたけ	10	緑	
		たまねぎ	50	〃	
		にんじん	10	〃	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	〃	
		さんおんとう	3	黄	
	しろみぎかなの レモンたれかけ	こいくちしょうゆ	4.7	〃	こむぎ、だいず
		みりん	2	〃	
		りょうりしゅ	2	〃	
		うるめぶし	1	赤	
		でんぶん	1	黄	
		こめあぶら	0.4	〃	
		たらんきりみ	50	赤	
ほうれんそうの おひたし	うすくちしょうゆ	1.8	〃	こむぎ、だいず	
	さとう	3	黄		
	レモンじる	1.2	緑		
	でんぶん	0.5	黄		
	ほうれんそう(ならけんさん)	35	緑		
もやし	15	〃			
にんじん	8	〃			
だししょうゆ	2.5	〃	こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
27日 (月)	こめパン ぎゅうにゅう ツナとみずなの トマトスパゲッティ	こめパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		みずな	15	緑	
		たまねぎ	40	〃	
		にんじん	12	〃	
		トマトダイス	15	〃	
		トマトケチャップ	13	〃	
		にんにく	0.2	緑	
	やきウインナー カラフルサラダ	コンソメスープ	0.5	〃	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		こいくちしょうゆ	0.8	〃	
		ウスターソース	1.3	〃	こむぎ、だいず
		こしょう	0.01	〃	
		こめあぶら	0.3	黄	
		ウインナーソーセージ	30	赤	ぶたにく
		カリフラワー	25	緑	
こまつな(ならけんさん)	25	〃			
ホールコーン	8	〃			
アイランドドレッシング	6	黄			