

小学校用



(18回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

* 栄養三色について

赤 血や肉や骨をつくるもの
黄 熱や力になるもの
緑 体の調子をととのえるもの

ドレキータ

＜表示義務のある8品目＞

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ

＜表示推奨の20品目＞

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ

牛肉・さけ・さば・ごま・カシユー・ナッツ

ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉

まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞

原材料には含まれていなくても、工場

内でアレルギー物質を混入している可

肉でアレルギー物質を混入している可能性が有ります

可能性があります。

その場合は、()内に記載しています。

2月
平均栄養量

エネルギー 650kcal	たんぱく質 16.2%	脂質 27.6%	カルシウム 361mg	マグネシウム 95mg
鉄 3.6mg	レチノール 279 ¹⁾ μgRAE	ビタミンB1 0.60mg	ビタミンB2 0.53mg	ビタミンC 25mg

日 献 立 名					材 料 名					分量(%)	栄養 三 色	アレルゲン					日 献 立 名					材 料 名					分量(%)	栄養 三 色	アレルゲン							
3 日 (月)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄		6 日 (木)	こめこパン	こめこパン (ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	12 日 (水)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	17 日 (月)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	17 日 (月)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう							
	いわしの	いわしのカリカリフライ 2ひき	40	シ			やさいグラタン	やさいグラタン	40	黄	だいず		さばの	さばのスタミナづけ	40	シ	こむぎ、さば、だいず、りんご、ごま		とりにくの	とりにく 2こ	60	シ	とりにく		きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう							
	カリカリフライ	こめあぶら	4	黄			ごぼうサラダ	にんじん	8	緑			さといも	どりひきにく	12	シ	とりにく		てりやき	りょうりしゅ	2				すのもの	こいくちしょうゆ	3	黄	こむぎ、だいたず	すのもの	こいくちしょうゆ	3	黄	こむぎ、だいたず		
	はくさいのサラダ	ほうれんそう (ならけんさん)	20	緑				ごぼう	20	シ			にんじん	ミニあつあげ	20	シ	だいず		みりん	みりん	1.5				きゅうりの	きゅうり	1	黄	こむぎ、だいたず	きゅうりの	きゅうり	1	黄	こむぎ、だいたず		
		はくさい	20	シ				きゅうり	20	シ			さといも	にんじん	20	黄	緑		こいくちしょうゆ	2			さとう		さとう	1	黄	こむぎ、だいたず	さとう	さとう	1	黄	こむぎ、だいたず			
		にんじん	10	シ				アイランドドレッシング	6	黄			にんじん	こいくちしょうゆ	6	緑			ごぼう	ごぼう	10	緑			にんじん	にんじん	8	シ		にんじん	にんじん	8	シ			
		かんきつドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく			たまねぎ	35	緑	ふたにく		さとう	きょうりしゅ	0.8	黄			れんこん	れんこん	15	シ			ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま	ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま	ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま
		にゅうめんじる	ふしそうめん	4	シ		こむぎ(そば、ごま)		かぼちゃ	30	シ			うるめぶし	でんぶん	0.5	赤		(さば)	たまご (ならけんさん)	25	赤	たまご		うすあげ	4	シ	だいず	うすあげ	4	シ	だいず	うすあげ	4	シ	だいず
			ひらてん	8	赤		(えび、かに)		きゃべつ	25	シ			こむぎ、だいず	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく		赤			たまねぎ	たまねぎ	25	緑			にんじん	にんじん	10	シ		みずな (ならけんさん)	5	シ		うすくちしょうゆ	4.5
大和郡山の日	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄		7 日 (金)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	13 日 (木)	きかくパン	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう	4 日 (火)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	5 日 (水)	ごはん	こめ (ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう							
	わふうおろし	ハンバーグ	60	シ			あぶらふどん	とりにく	20	シ	とりにく		やきそば	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう		ざわらのあんかけ	ざわらのあんかけ	206	赤	にゅう		きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう		
	ハンバーグ	だいこんおろし	20	緑	こむぎ、だいず			あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず		やきそばめん	45	黄	こむぎ	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
	にんじんの	こいくちしょうゆ	2					いとこんやく	15	黄			ちくわ	15	赤	(えび、かに)	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
	おかかいため	みりん	1.5					えのきたけ	12	緑			くわ	20	シ	ふたにく	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
		わふうだし	0.5					たまねぎ	50	シ			きやべつ	40	緑	ふたにく	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
		ツナあぶらづけ	15	赤				さんおんとう	3	黄	こむぎ、だいず		たまねぎ	25	黄		きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
		にんじん	30	緑				こいくちしょうゆ	4.7	黄			さとう	20	緑		きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
		こまつな (こおりやまさん)	12	シ				みりん	2				(さば)				きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの		きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう			
	だししょうゆ	1		こむぎ、だいず		りょうりしゅ	2							きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
	あじつけおかか	2	赤	こむぎ、だいず(たまご、にゅう、かに、ぎゅうにく、さば、とりにく、ふたにく、りんご、ゼラチン、ごま)		うるめぶし	1	赤		(さば)				きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						でんぶん	1	黄						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						こめあぶら	0.3	赤		(こむぎ、たまご、にゅう、えび、いか、さけ、さば、だいず、ごま)				きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						たらのかき	50	赤						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						うすくちしょうゆ	1.8	黄						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						さとう	3	緑						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						レモンじる	1.2	黄						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						でんぶん	0.5	黄						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						ほうれんそう (ならけんさん)	30	緑						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						たまねぎ	8	シ						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						にんじん	10	シ						きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
						わふうおろしドレッシング	6	黄		こむぎ、だいず				きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう								
														きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206	赤	にゅう	きゅうりの	きゅうりのきりみ	206										

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルゲン
20 日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう しろみずかなの こうそうやき	きかくパン ぎゅうにゅう たららのきりみ	65 206 50	黄 赤 シ	こむぎ、にゅう、 にゅう (こむぎ、たまご、にゅう、 えび、いか、さけ、さば、 だいず、ごま)
	きりぼしだいこんの マヨいため	こうそうミックス ペーゴン	1 10	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、 だいず、とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
	矢南小 考案 メニュー	きりぼしだいこん にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ マヨネーズ(たまごぬき)	5 12 0.5 0.5 5	緑 シ 黄	こむぎ、だいず だいず とりにく だいず
	ミネストローネ	どりにく ブロッコリー たまねぎ トマトダイス にんじん トマトケチャップ コンソメスープ	12 10 20 15 10 2.5 2	黄 赤 シ 緑 シ シ	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
	ならのみかんジャム	にんにく こしょう しお さとう こめあぶら	0.2 0.03 0.04 0.5 0.3	緑	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		ならのみかんジャム(こぶくろ)	15	黄 シ	(こむぎ、たまご、にゅう、 らっかせい、オレンジ、 キウイフルーツ、くるみ、 だいず、もも、やまいも、 りんご、バナナ、ごま、 カシューナッツ、アーモンド)

21 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さといも コロッケ	こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう ならのさといもコロッケ	80 206 50	黄 赤 黄	にゅう にゅう こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、 いか、ぎゅうにく、さけ、 ぶたにく、ゼラチン、ごま)
	ほうれんそうの ツナあえ	こめあぶら ほうれんそう ツナあぶらづけ にんじん あおじそドレッシング	5 25 8 12 4	シ 緑 赤 緑 黄	
	こうやどうふの たまごとじ	ぶたにく こうやどうふ たまご (ならけんさん) たまねぎ しめじ にんじん こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ みりん こめあぶら うるめぶし	20 5 20 30 12 10 5 3 2.4 2.4 0.3 1	赤 シ シ 緑 シ シ シ 黄 黄 赤	ぶたにく だいず たまご こむぎ、だいず (さば)

25 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ	こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう にくシューマイ 2こ	80 206 40	黄 赤 シ	にゅう にゅう こむぎ、ぶたにく(たまご、 にゅう、えび、かに)
	ブルコギ	ぶたにく たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ おろししょうが リンゴピューレ みりん さんおんとう あかみそ にんにく こいくちしょうゆ りょうりしゅ こめあぶら	25 10 20 8 15 0.5 3 1 1.5 1.5 0.1 1.5 1 0.3	シ 緑 シ シ シ シ シ 黄 赤 赤 緑 黄	ぶたにく りんご だいず こむぎ、だいず
	はるさめスープ	はるさめ にら エリンギ たまねぎ わかめ うすくちしょうゆ ちゅうかスープ	4 5 10 25 0.5 2.4 1.6	黄 シ 緑 シ 赤	(えび、かに) こむぎ、だいず ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 ゼラチン
		こめあぶら	0.3	黄	

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 三色	アレルゲン
26 日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもの カレーあげ ぶたにくと じゃがいもの しょうがに	こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ 2ひき こめあぶら ぶたにく ひらてん じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく おろししょうが りょうりしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう うるめぶし こめあぶら	80 206 30 4 25 10 30 15 40 15 0.5 2 4 3 1 0.3	黄 赤 シ 黄 赤 シ 黄 緑 シ 黄 赤 黄 緑	にゅう ぶたにく (えび、かに) こむぎ、だいず (さば)
	こおりやまの こまつなの おひたし	こまつな(こおりやまさん) もやし にんじん だししょうゆ	30 10 8 3	緑 シ シ	こむぎ、だいず

27 日 (木)	きかくきりこみパン ぎゅうにゅう ミートパンのく	きかくきりこみパン ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまねぎ ピーマン にんじん コンソメスープ	65 206 12 12 30 10 10 0.5	黄 赤 シ シ 緑 シ シ	こむぎ、にゅう、 にゅう ぶたにく ぎゅうにく
	コールスロー サラダ	トマトケチャップ とんかつソース こむぎこ さとう こしょう こめあぶら きゃべつ きゅうり ホールコーン コールスロードレッシング ペーゴン	8 2 1 0.2 0.03 0.3 25 10 8 6 12	黄 シ 黄 緑 シ 黄 赤	こむぎ ぶたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん サヤインゲン コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	25 15 10 2 1.5 0.03 0.3	緑 シ シ 黄	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく こむぎ、だいず

28 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの おちゃあげ	こめ (ならけんさん) ぎゅうにゅう ちくわ やまとちゃふんまつ こむぎこ こめあぶら カットとうふ にんじん たまねぎ こまつな (ならけんさん) うるめぶし りょうりしゅ うすくちしょうゆ	80 206 25 0.3 7.5 4 25 10 15 15 3 1 4.4	黄 赤 シ 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	にゅう (えび、かに) こむぎ だいず (さば) こむぎ、だいず
	とうふの すましじる	ひじき ちりめんじゃこ さとう うすくちしょうゆ みりん りょうりしゅ しろごま こめあぶら	1.7 3.8 1.2 1 1 0.5 2 0.1	赤 シ 黄 黄 黄 黄 黄 シ	(えび、かに、いか、 さば) こむぎ、だいず ごま
	てづくりひじき ふりかけ				



さむい

ま

からだ

寒さに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。冬を元気に過ごすために

食事・運動・休養に気を付け、寒さに負けない体をつくりましょう。

ことし

今年のかぜを

ひきま宣言!

よ

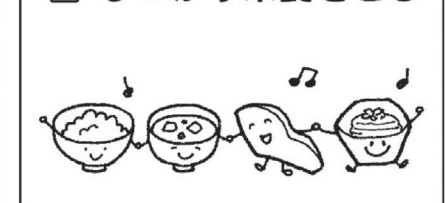
ぼう

かぜ予防のポイント

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 適度な運動をする



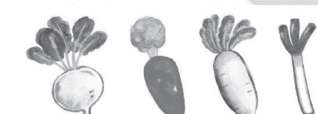
きゅうしょく しゅん や さい ちゅうしん からだ あたた

給食では、旬の野菜を中心に体が温まる

メニューを取り入れ、みなさんが元気に冬を

すごせるようにと願っています。





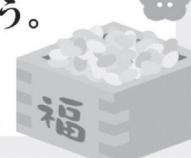
2月3日は節分の日

節分の日には、邪気を払い、健康に過ごすために

恵方巻や豆、いわしを食べる習慣があります。

2月3日の給食には、いわしと節分豆が登場します!

みんなの健康を願って、おいしく食べましょう。



【かぜに負けない食事をしよう】

たんぱく質



ビタミン

●たんぱく質をとりましょう。

身体の中で、かぜのウイルスをやっつけてくれる成分はたんぱく質からできています。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をしっかりととりましょう。



●ビタミン類も忘れずに!

野菜や果物に多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

●脂質も不足しないように!

体の皮膚や粘膜をじょうぶにして、ウイルスから体を守ってくれます。

こん げつ ち さん や さい

今月の地産野菜

か 5日 チンゲン菜(治道産)

か にち こまつな はるみちさん

4日・26日 小松菜(治道産)

こん げつ

今月のレシピ

きり ぼし だい こん

【切干大根のマヨ炒め】

しょうがくせいこうあん

小学生考案メニューが

きゅうしょく はつとうじょう

給食に初登場!

