

マグネシウム
120mg

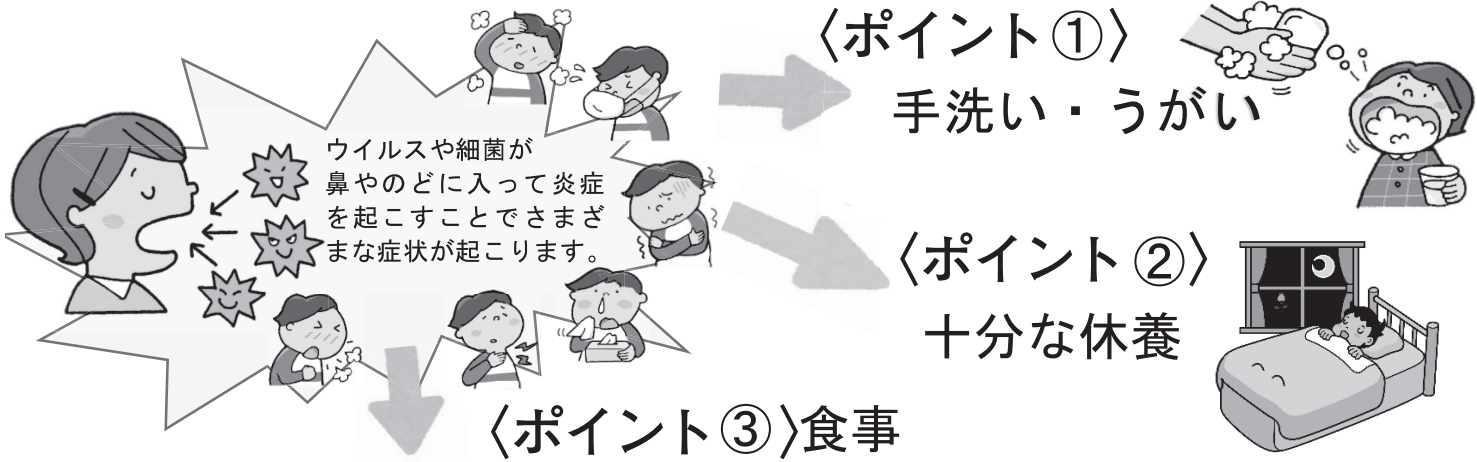
ビタミンC
29mg

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 六群	アレルギー	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルギー
19 日 (木)	味付けパン 牛乳 ウインナーの ケチャップソース	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)	25 日 (水)	ごはん 牛乳 赤魚のみそだれ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ウインナーソーセージ	40	1	豚肉(乳、大豆、鶏肉)			赤魚の切り身	50	1	
		2本						砂糖	2.4	5	
	れんこんサラダ	トマトケチャップ	10.3				濃口しょうゆ	1		小麦、大豆	
		ウスターソース	3				手作りみそ	2.2	1	大豆	
		砂糖	1.2	5			料理酒	1			
		れんこん	27	4			みりん	2			
	オニオンスープ	にんじん	15	3			でんぷん	0.6	5		
		ごまクリームドレッシング	7.5	6	大豆、ごま		豚肉	37	1	豚肉	
		ベーコン	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)		たまねぎ	20	4		
							きやべつ	30	4		
ミルメーク	たまねぎ	40	4		たけのこ	12	4				
	カリフラワー	20	4		チンゲン菜	10	3				
	ほうれん草(奈良県産)	15	3		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆			
	コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	砂糖	0.8	5				
	淡口しょうゆ	2		小麦、大豆	みりん	1.8					
	こしょう	0.04			おろししょうが	1.3	4				
	米油	0.4	6		でんぷん	1	5				
	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5		米油	0.5	6				
20 日 (金)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	26 日 (木)	規格パン 牛乳 鶏肉のオニオン ソースがけ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ちりめんじゃこ	5	2	(えび、かに、いか、さば)			若鶏鶏粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
								米油	3.5	6	
	切り干し大根の 煮物	さつま芋	15	5			オニオンソーダイス	8	4		
		たまねぎ	25	4			リンゴピューレ	7	4	りんご	
		枝豆	8	4	大豆		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆	
		小麦粉	14	5	小麦		砂糖	0.3	5		
	白菜のみそ汁	和風だし	0.1				赤ワイン	0.5			
		濃口しょうゆ	0.7		小麦、大豆		こしょう	0.01			
		米油	5	6			でんぷん	0.3	5		
		鶏肉	12	1	鶏肉		フロッキー	30	3		
ミルメーク	切干大根	5.8	4		レタス	30	4				
	にんじん	10	3		パブリカ	8	3				
	ちくわ	8	1	(えび、かに)	アイランドドレッシング	8	6				
	砂糖	1.8	5		ベーコン	9	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)			
	淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆							
	みりん	1.8			たまねぎ	35	4				
	和風だし	0.4			にんじん	15	3				
	米油	0.4			ホールコーン	10	4				
24 日 (火)	ごはん 牛乳 肉団子の 甘酢あん ねぎごまサラダ	ミニ厚揚げ	25	1	大豆	27 日 (金)	ごはん 牛乳 だし巻き卵	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		白菜	30	4				牛乳	206	2	乳
		たまねぎ	20	4				だし巻き卵	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)
		こんにやく	10	5				鶏肉	25	1	鶏肉
	春雨入り チゲスープ	えのき茸	8	4			ひら天	12	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3			ミニ厚揚げ	30	1	大豆	
		手作りみそ	10.5	1	大豆		大根	40	4		
		削り節	1.6		さば		こんにやく	24	5		
	プリン	和風だし	0.6				にんじん	20	3		
							じゃがいも	40	5		
							料理酒	2			
							三温糖	4	5		
					濃口しょうゆ	5		小麦、大豆			
					和風だし	1.2					
					さばフレーク	25	1	さば			
					ほうれん草	15	3				
25 日 (水)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	26 日 (木)	規格パン 牛乳 鶏肉のオニオン ソースがけ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ちりめんじゃこ	5	2	(えび、かに、いか、さば)			若鶏鶏粉付き	40	1	鶏肉(豚肉)
								米油	3.5	6	
	切り干し大根の 煮物	さつま芋	15	5			オニオンソーダイス	8	4		
		たまねぎ	25	4			リンゴピューレ	7	4	りんご	
		枝豆	8	4	大豆		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆	
		小麦粉	14	5	小麦		砂糖	0.3	5		
	白菜のみそ汁	和風だし	0.1				赤ワイン	0.5			
		濃口しょうゆ	0.7		小麦、大豆		こしょう	0.01			
		米油	5	6			でんぷん	0.3	5		
		鶏肉	12	1	鶏肉		フロッキー	30	3		
ミルメーク	切干大根	5.8	4		レタス	30	4				
	にんじん	10	3		パブリカ	8	3				
	ちくわ	8	1	(えび、かに)	アイランドドレッシング	8	6				
	砂糖	1.8	5		ベーコン	9	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)			
	淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆							
	みりん	1.8			たまねぎ	35	4				
	和風だし	0.4			にんじん	15	3				
	米油	0.4			ホールコーン	10	4				
26 日 (木)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	ミニ厚揚げ	25	1	大豆	27 日 (金)	ごはん 牛乳 だし巻き卵	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		白菜	30	4				牛乳	206	2	乳
		たまねぎ	20	4				だし巻き卵	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)
		こんにやく	10	5				鶏肉	25	1	鶏肉
	春雨入り チゲスープ	えのき茸	8	4			ひら天	12	1	(小麦、卵、乳、えび、かに)	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3			ミニ厚揚げ	30	1	大豆	
		手作りみそ	10.5	1	大豆		大根	40	4		
		削り節	1.6		さば		こんにやく	24	5		
	プリン	和風だし	0.6				にんじん	20	3		
							じゃがいも	40	5		
							料理酒	2			
							三温糖	4	5		
					濃口しょうゆ	5		小麦、大豆			
					和風だし	1.2					
					さばフレーク	25	1	さば			
					ほうれん草	15	3				
27 日 (金)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)	28 日 (土)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	米(奈良県産)	110	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
		ちりめんじゃこ	5	2	(えび、かに、いか、さば)			ちりめんじゃこ	40	1	鶏肉(豚肉)
								さつま芋	15	5	
	切り干し大根の 煮物	さつま芋	15	5			オニオンソーダイス	8	4		
		たまねぎ	25	4			リンゴピューレ	7	4	りんご	
		枝豆	8	4	大豆		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆	
		小麦粉	14	5	小麦		砂糖	0.3	5		
	白菜のみそ汁	和風だし	0.1				赤ワイン	0.5			
		濃口しょうゆ	0.7		小麦、大豆		こしょう	0.01			
		米油	5	6			でんぷん	0.3	5		
		鶏肉	12	1	鶏肉		フロッキー	30	3		
ミルメーク	切干大根	5.8	4		レタス	30	4				
	にんじん	10	3		パブリカ	8	3				
	ちくわ	8	1	(えび、かに)	アイランドドレッシング	8	6				
	砂糖	1.8	5		ベーコン	9	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)			
	淡口しょうゆ	2.6		小麦、大豆							
	みりん	1.8			たまねぎ	35	4				
	和風だし	0.4			にんじん	15	3				
	米油	0.4			ホールコーン	10	4				
28 日 (土)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	ミニ厚揚げ	25	1	大豆	29 日 (日)	ごはん 牛乳 さつまいもの かき揚げ	ミニ厚揚げ	25	1	大豆
		白菜	30	4				白菜	30	4	
		たまねぎ	20	4				たまねぎ	20	4	
		こんにやく	10	5				こんにやく	10	5	
	春雨入り チゲスープ	えのき茸	8	4			えのき茸	8	4		
		青ねぎ(奈良県産)	6	3			青ねぎ(奈良県産)	6	3		
		手作りみそ	10.5	1	大豆		手作りみそ	10.5	1	大豆	
		削り節	1.6		さば		削り節	1.6		さば	
	プリン	和風だし	0.6				和風だし	0.6			

免疫力をアップして、冬を元気に過ごそう！

3つのポイントを意識して、元気に冬を過ごしましょう！

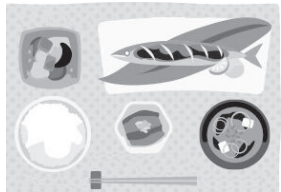


バランスのとれた食事 + ビタミンA・C・E + 温かい料理

1日3食、必ず食べよう！
偏食、おやつを食べ過ぎにも注意しよう！

免疫力を高めるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが含まれる食品をしっかり食べよう！

温かい料理で、身体の中から温めよう！

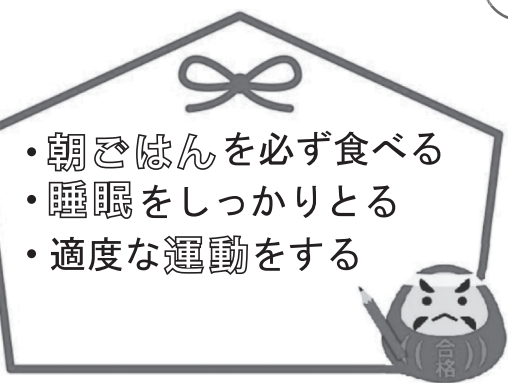
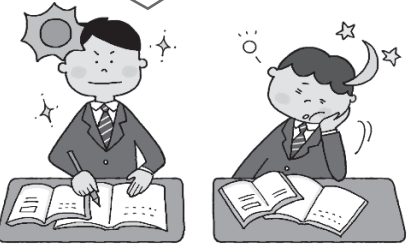


がんばれ！受験生！

集中するためにはエネルギーが必要です。朝ごはんを食べることで、しっかり頭が働きます。おかげさまで食べるとより効果的です。

試験まであと少し。風邪などひかないよう体調管理にも気をつけてくださいね。

新しい記憶は寝ているときに定着する、と言われています。十分な睡眠時間を確保することで、勉強した内容や記憶の整理ができます。



お知らせ



今月の地産野菜

6日(金) 小松菜(治道産)
17日(火) チンゲン菜(治道産)

今月の給食レシピ
大根とねぎの生姜汁



2月3日は節分です。

節分は「季節を分ける日」という意味で、1年に4回あります(立春・立夏・立秋・立冬の前日)。2月4日の立春は1年の始まりと考えられており、その前日の節分に「災いや病気をもたらす鬼を追い払い、幸福を招く」ため、室町時代ごろから豆まきをする風習ができたそうです。