

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる				
10	火	○	こうやどうふのそぼろどん すりごまのみそしる おみくじゼリー	とりにく こうやどうふ とうふ わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこかん だいこん ねぎ オレンジジュース ももかん みかんかん パインかん	627	25.1	2.6	
11	水	○	ちからうどん ごまずのあえもの みかん	あぶらあげ とりにく	もち さとう うどん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり みかん	586	22.2	3.4	かがみびらきのこんだて
12	木	○	ごはん (かんだちまい) だいちりたづくり まつかぜやき こうはくなます すましじる	だいち かえりにほし とりにく とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん さとう ごま パンこ	ねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	645	31.5	3.1	一年の願いが 込められたこんだて
13	金	○	セサミパン フィッシュアンドチップス コールスローサラダ スコッチブロス	ホキ たまご とりにく ベーコン	セサミパン あぶら むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ ねぎ セロリ さやいんげん	633	24.1	3.0	世界の味めぐり給食 ～イギリス～
16	月	○	マーボー豆腐どん ナムル あまくさオレンジ (みかんのなかま)	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こまつな もやし あまくさオレンジ	608	24.0	3.3	
17	火	○	スパゲティナポリタン レモンドレッシングサラダ 「ぐりとぐら」のカステラ	ベーコン ぶたにく ツナ こなチーズ たまご	あぶら スパゲティ ざらめ さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり レモン	691	25.0	2.6	おはなし給食 「ぐりとぐら」
18	水	○	たかなとひきにくのチャーハン だいこんとひじきのサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく たまご ひじき とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ たかなづけ にんじん だいこん きゅうり コーンかん たけのこかん ほししいたけ はくさい こまつな	589	20.3	2.3	
19	木	○	ごはん (かんだちまい) さばのあまからに キャベツとおかかのあえもの とんじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ	608	29.0	3.4	
20	金	○	カレーライス かいそうサラダ りんご	ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんご	650	16.8	2.2	
23	月	○	ごはん (かんだちまい) さけのしおこうじやき あげごぼうとやさいのあえもの けんちんじる	さけ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	585	27.3	1.8	全国学校給食週間
24	火	○	はちじょうフルーツレモンの ハニートースト ポークビーンズ ヨーグルトのブルーベリーソースぞえ	ぶたにく ベーコン だいち ヨーグルト	しょくパン じゃがいも さとう あぶら はちみつ バター	はちじょうフルーツレモン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ブルーベリー ブルーベリージャム	600	24.0	2.6	東京都を味わおう! ハニートースト 東京都産のはちみつ・ ブルーベリー
25	水	○	ムロアジとたまごのまぜごはん もずくスープ あしたばいりしらたまだんご	むろあじ たまご とりにく もずく とうふ きなこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまこ こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな あしたばこ	670	28.3	1.9	東京都を味わおう! 三宅島のムロアジ 伊豆諸島の明日葉
26	木	○	ふかがわめし ししゃものいしがきあげ もやしとこまつなのあえもの みそしる	あさり ししゃも たまご あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん こまつな キャベツ もやし ねぎ	586	21.0	3.1	東京都を味わおう! 東京都の佃煮料理 (深川めし)
27	金	○	ごはん (コシヒカリ) ツナそぼろ メダイのせんじゆねぎソース やさしいごまあえ ちゃんこじる	ツナ メダイ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく はくさい キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ せんじゆねぎ	580	32.8	2.5	東京都を味わおう! 江戸東京野菜の干寿ねぎ ちゃんこ汁
30	月	○	わかめごはん もんじゃふうはるまき いとかんてんのサラダ かめいどだいこんのみそしる	たきこみわかめ ぶたにく さきいか ピザチーズ いとかんてん あぶらあげ	こめ ごま あぶら こむぎこ はるまきのかわ さとう ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ こまつな かめいどだいこん	593	18.3	3.0	東京都を味わおう! もんじゃ風春巻き 江戸東京野菜の亀戸大根 伊豆諸島の糸寒天
31	火	○	ごはん (かんだちまい) ちりめんさんしょうふりかけ ぎんだらのさいきょうやき はりはりあえ とりにくとやさしいすましじる	ちりめんじゃこ ぎんだら ハム とりにく とうふ	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら あぶら こんにやく	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	618	26.2	2.9	郷土料理給食 ～京都府～

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

かぜにまけない食事(しょくじ)

たんぱく質をしっかりとうろう!



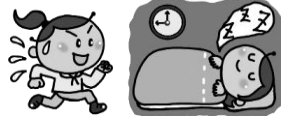
寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかり食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとらましよう!



愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

体を動かし、十分な睡眠をとらましよう!



寒い季節でも適度に体を動かし、また夜はしっかり休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましよう。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用ましよう。