



給食だより



手洗いをしっかりしよう

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
2月	主食	ごはん				米		748
	汁物	さつまいもと野菜の粕汁		生揚げ 米みそ ごじみそ	人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根		
	主菜	わかさぎの南蛮漬け			ねぎ パプリカ	米粉 でん粉 砂糖		
	副菜	五目きんぴら		豚肉	人参 さやしんげん	ごぼう こんにゃく		
その他	牛乳					砂糖		ごま油
3火	主食	ごはん				米		765
	汁物	中華風五目スープ		かまぼこ	人参 青梗菜	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸		
	主菜	ヤンニョムチキン(2)		鶏肉		しょうが		
	副菜	チャブチエ		牛肉	人参 ビーマン	干し椎茸		
その他	牛乳					春雨 砂糖		ごま油
4水	主食	ごはん				米		734
	煮物	白みそちゃんこ		豚肉 油揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく		
	主菜	五目厚焼き玉子		卵 鶏肉	ほうれん草 人参	椎茸 たけのこ		
	副菜	和風ポテトサラダ			人参	玉葱 きゅうり とうもろこし		
その他	牛乳					じゃがいも		油
5木	主食	クロロールパン				クロロールパン		789
	煮物	チキンピーズ		大豆 鶏肉	人参 トマト	レッドキドニー ひよこ豆 玉葱		
	主菜	蓮根サンドフライ		鶏肉		蓮根 玉葱 干し椎茸		
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		
その他	牛乳					パン粉 でん粉 小麦粉		油
6金	主食	ごはん				米		773
	汁物	豚汁		豚肉 豆みそ	わかめ	ごぼう 大根 しょうが		
	主菜	鯖の銀紙焼き		鯖 米みそ 豆みそ	人参	里芋		
	副菜	ひじきの炒め煮		竹輪 はんぺん	ひじき	砂糖 米粉		
その他	牛乳					砂糖		油
9月	主食	ごはん				米		742
	煮物	串麩と野菜のひきずり		鶏肉 米みそ	人参 ねぎ	しょうが 白菜 しらたき 玉葱 りんご		
	主菜	竹輪のカレー揚げ(2)		竹輪		小麦粉 でん粉 上新粉		
	副菜	海藻サラダ			海藻ミックス	もやし きゅうり とうもろこし		
その他	牛乳					青じそトッピング		
10火	主食	金芽玄米ごはん				金芽玄米 米		847
	炒め物	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 豆みそ	人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが		
	主菜	春巻き		豚肉	人参 なら	キャベツ もやし エリンギ		
	副菜	蓮根サラダ				蓮根 キャベツ きゅうり とうもろこし		
その他	牛乳					砂糖		オリーブ油
11水	主食	ごはん				米		742
	汁物	かぶと白菜の五目みそ汁		鶏肉 生揚げ 米みそ ごじみそ	人参 ねぎ	しょうが かぶ 玉葱 白菜		
	主菜	宗田かつおのおかか煮		宗田かつお かつお節		しょうが		
	副菜	切り干し大根のたくあん和え			人参	切り干し大根 たくあん きゅうり		
その他	牛乳					砂糖 でん粉		
12木	主食	きな粉パン		きな粉		小型ロールパン 砂糖		756
	煮物	冬野菜のポトフ		ウインナー	人参 パセリ	かぶ 玉葱 キャベツ		
	主菜	白ごまつね(3)		鶏肉 豚肉 大豆		玉葱		
	副菜	キャベツのカレーソテー		ベーコン	人参	キャベツ		
その他	牛乳					シュールマカロニ		
13金	主食	ごはん				米		817
	炒め物	八宝菜		豚肉 いか うずら卵 えび	人参 青梗菜	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが		
	主菜	揚げ餃子(3)		豚肉	なら	キャベツ 玉葱 にんにく		
	副菜	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり しょうが		
その他	牛乳					パン粉 砂糖 小麦粉		ごま油
16月	主食	ごはん				米		775
	汁物	げんちゃん汁		豚肉 豆腐	人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく		
	主菜	いかフライのレモン煮		いか		レモン		
	副菜	小松菜とツナのひじきサラダ		まぐろの油漬け 米みそ	ひじき	とうもろこし		
その他	牛乳					砂糖		トッピング

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
17 火	主食	ごはん					米		816
	煮物	挽き肉と人参のダルカレー	豚肉 大豆 豆乳		人参 バセリ トマト	にんにくしょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム		オリーブ油 カレールウ	
	主菜	パンプキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		南瓜		でん粉 砂糖	油	
	副菜	ポイルキャベツ				キャベツ			
18 水	主食	ごはん					米		798
	煮物	塩麹鍋	焼き豆腐 豚肉		人参 ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ 干し椎茸 しょうが	マロニー		
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮	豆腐 油揚げ スケウダラ	ひじき	人参		砂糖 でん粉	油	
	副菜	切り干し大根と油揚げの甘酢和え	油揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	ごま	
19 木	主食	ミルクロールパン					ミルクロールパン		799
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト バセリ	玉葱 セロリー キャベツ	じゃがいも シェルマカロニ		
	主菜	鱈フリッター(3)	鱈	オキアミ アオサ			小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油	
	副菜	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
20 金	主食	チキンライス	鶏肉		人参	玉葱 枝豆 とうもろこし マッシュルーム	米	ハヤシルウ オリーブ油	822
	汁物	冬キャベツの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		人参 青梗菜	キャベツ ぶなしめじ			
	主菜	チキンカツのパーベキューソースがけ	鶏肉			りんご	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
	その他	牛乳 セレクトデザート A フッシュド・ノエル B ツリー・ソイム・スケーキ C バイン・マドレーヌ		牛乳			セレクトデザート		

予定給食回数：15回



気温が低く空気が乾燥していると、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するには、どうすればよいのでしょうか？日頃から生活習慣を整え、冬を元気に過ごしましょう。

風邪の予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいをを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



朝型生活の方が成績がいい！

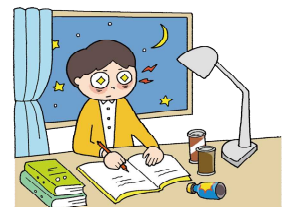
生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。

早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



カフェインのとりすぎに注意！

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、大人に比べて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強くなります。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにしましょう。



Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

