

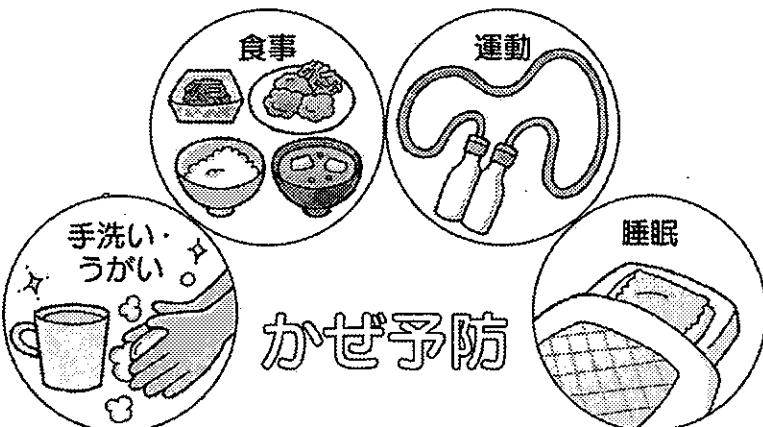


日 (曜日)	献立名	赤色のたべもの		黄色のたべもの		緑色のたべもの		日 (曜日)	献立名	赤色のたべもの		黄色のたべもの		緑色のたべもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (%)
		血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	からだの調子を ととのえるもの	血や肉や 骨になるもの			ちからのもとに なるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	からだの調子を ととのえるもの								
3 (月)	ごましおごはん		ごめ			628	770	17 (月)	くろパン		パン			607	774	26.8	31.9	22.0	26.1	2.3	3.0
	牛乳	牛乳			26.8	31.9	牛乳		牛乳			23.4	28.1								
	すましじる	とうふ かまぼこ		ほうれんそう ほししいたけ	22.0	26.1	みそシチュー		とりにく みそ スキムミルク	バター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	25.8	32.4								
	いわしのかおりあげ	いわし あおのり	でんぶん あぶら さとう ごま		2.3	3.0	こまつなとじゃこの カリカリサラダ		ちりめんじゃこ ごま さとう	ごまあぶら にんじん とうもろこし	こまつな キャベツ	2.3	3.2								
	あおなの そくせきづけ	しおこんぶ	ごまあぶら	こまつな きゅうり キャベツ			マーガリン		マーガリン												
4 (火)	ごはん		ごめ			628	777	18 (火)	ピビンバ	ぶたにく	ごめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ごまつな もやし にんじん ねぎ	610	773	26.4	32.3	20.7	24.7	1.9	2.4	
	牛乳	牛乳			26.4	32.3	牛乳		牛乳			22.1	26.9								
	マーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	20.7	24.7	キムトックスープ		とりにく みそ	トック ごまあぶら	にんじん いら たまねぎ だいこん はくさいキムチ	17.1	20.1								
	はるさめのあえもの	ハム	さとう はるさめ ごまあぶら	きゅうり もやし	1.9	2.4	くだもの				オレンジ	1.9	2.4								
5 (水)	そばろごはん	とりにく たまご	ごめ むぎ さとう あぶら			613	773	19 (水)	わかめごはん	わかめ	ごめ			657	806	26.6	32.8	19.6	23.3	2.0	2.7
	牛乳	牛乳			26.6	32.8	ジョア		ジョア			26.8	33.5								
	さつまじる	とりにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん はくさい ねぎ ごぼう	19.6	23.3	なめこと たまごのスープ		たまご とうふ とりにく	でんぶん	にんじん ねぎ なめこ	16.7	20.2								
	ぶどうまめ	だいず	さとう	こまつな こんにやく	2.0	2.7	とりのからあげ		とりにく	でんぶん あぶら	にんにく しょうが	2.3	3.1								
6 (木)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう			607	841	20 (木)	じゃがいもの ソテー	じゃがいも あぶら	おこめのムース			20.3	27.1	32.4	41.7	2.2	3.2		
	牛乳	牛乳			20.3	27.1	デザート														
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	マカロニ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん パセリ トマト セロリー	32.4	41.7	ツナスパゲティ		ツナ こなチーズ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン トマト	23.4	28.0								
ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん だいこん キャベツ	2.2	3.2	牛乳	牛乳			23.3	28.2										
7 (金)	ごはん		ごめ			628	780	21 (金)	ブロッコリーの クリームスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン	623	772	21.5	25.6	18.8	22.4	2.1	3.0	
	牛乳	牛乳			21.5	25.6	てづくりりんごマフィン		牛乳	バター こむぎこ りんご	りんご	23.4	28.0								
	チキンカレー	とりにく スキムミルク	あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	18.8	22.4	ごはん		ごめ			612	768								
10 (月)	もやしのあえもの	ハム	さとう あぶら	もやし とうもろこし				25 (火)	ごはん	ごめ			612	768	24.1	28.5	16.7	18.6	1.6	2.0	
	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	もやし にんじん いら とうもろこし にんにく しょうが	26.0	35.4	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん ほうれんそう ほくさい	16.7	18.6								
	牛乳	牛乳			26.0	35.4	いそかあえ		のり かつおぶし	ごまあぶら	ほうれんそう ほくさい	1.6	2.0								
	ミニロールパン(小学校のみ)		パン		2.1	2.2	なっとう		なっとう												
12 (水)	ごはん		ごめ			649	803	26 (水)	じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	ごめ ごま	だいこんば	643	797	24.6	30.0	20.1	24.0	1.5	2.0	
	牛乳	牛乳			24.6	30.0	牛乳		牛乳			26.6	32.7								
	にくみそに	とりにく みそ たまご なまあげ	あぶら さとう さといも	にんじん グリーンピース	20.1	24.0	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	24.5	29.5								
13 (木)	ごもくぎんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく れんこん				27 (木)	こうや豆腐の あまからあげ	こうや豆腐	あぶら さとう でんぶん			663	845	23.4	30.0	16.9	22.1	2.5	3.2
	コッペパン		パン		663	845	ぶたにくずし		ぶたにく	ごめ さとう ごま	ごぼう さやいんげん かんぴょう レモン	618	771								
	はっこう乳	はっこう乳			23.4	30.0	牛乳		牛乳			22.9	28.0								
	かぶの クリームシチュー	ベーコン 牛乳 スキムミルク	あぶら バター こむぎこ	にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう	2.5	3.2	にくだんごの スープ		にくだんご とうふ	はるさめ でんぶん	にんじん はくさい しょうが	21.4	25.1								
	チリコンカーン	ぶたにく だいず いんげんまめ	あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ			ひじきの マヨネーズあえ		ひじき ツナ	マヨネーズ ごま さとう	キャベツ ほうれんそう	2.2	2.6								
14 (金)	しらたまだんごいり フルーツポンチ		しらたまだんご みかん りんご					28 (金)	おいわいデザート		いちごゼリー			613	787	24.4	30.5	26.4	2.5	3.4	
	ピラフ	ウインナー	ごめ むぎ バター あぶら	ピーマン たまねぎ エリンギ	615	771	ロールパン		牛乳	パン		613	787								
	牛乳	牛乳			24.7	30.6	牛乳		牛乳			24.4	30.5								
	コーンスープ	とりにく たまご	じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	22.5	26.6	カレーヌードル スープ		ベーコン	フィットチーネ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	26.4	33.1								
レバーのケチャップいため デザート	スモークレバー	さとう		2.4	3.0	ホキとじゃがいもの いためもの	ホキ	じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ピーマン	2.5	3.4										
		チョコプリン				ごはん	ごめ			666	807										
						牛乳	牛乳			24.1	28.3										
						いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	ねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん	18.4	21.0										
						さけの ちゃんちゃんやき	さけ みそ	バター あぶら さとう	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし	2.1	2.4										
						ヨーグルト	ヨーグルト														

\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

### <2月10日の中学校給食について>

中学校は、ソフト種(袋麺)が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんにのでご了承ください。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

### かぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
肉、魚、卵など	米、めん、いもなど	レバー、にんじんなど

☆2月分の給食費の引き落とし日は、**2月28日(金)**です。残高のご確認をお願いします。