

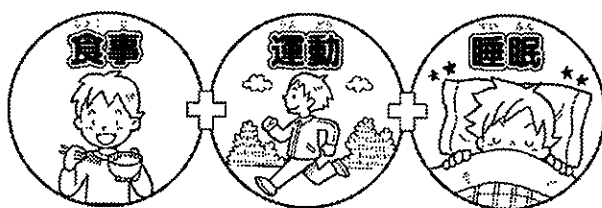


# 平成30年度 2月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	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	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (金)	ごはん 牛乳 すましじる いわしのかおりあげ もやしのソテー ふくまめ	牛乳 はんぺん	こめ でんぷん	ほうれんそう おおぼ	642	20.0
		とうふ いわし だいず	あぶら さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし ほししいたけ	26.8	2.5
4 (月)	ビビンバ 牛乳 トックスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく	こめ ごま	にんにく しょうが もやし	618	14.9
		とりにく りんごヨーグルト	さとう ごまあぶら トック	にんじん こまつな たけのこ ほうれんそう えのきたけ	22.6	1.8
5 (火)	ラスク 牛乳 みそシチュー はくさいとでこぼんのサラダ	牛乳 とりにく	パン マーガリン	たまねぎ にんじん	641	25.3
		スキムミルク みそ	さとう あぶら バター じゃがいも こむぎこ	パセリ はくさい きゅうり でこぼん	21.9	2.7
6 (水)	ちゃめし 牛乳 おでん ほうれんそうときのこのソテー くだもの	牛乳 うずらたまご	こめ さとう	こんにゃく だいこん	615	14.7
		ちくわ あげボール こんぶ がんもどき	あぶら	ほうれんそう にんじん しめじ ホールコーン パナナ	23.1	2.9
7 (木)	サンドパン 牛乳 ミネストローネ しろみざかなフライ じゃがいものソテー	牛乳 ベーコン	パン あぶら	たまねぎ にんにく にんじん	661	26.6
		いんげんまめ しろみざかなフライ	マカロニ じゃがいも	セロリー トマト パセリ さやいんげん ホールコーン	24.8	2.7
8 (金)	ごはん 牛乳 いもだんごじる さけのちゃんちゃんやき	牛乳 あぶらあげ	こめ じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん	630	17.2
		さけ みそ	あぶら さとう バター	ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ ホールコーン	24.1	1.7
12 (火)	スパゲッティナポリタン 牛乳 むしパン スイートサラダ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ	627	22.9
		ベーコン	むしパン さつまいも じゃがいも ごまドレッシング	パセリ きゅうり	19.4	2.6
13 (水)	わかめごはん 牛乳 にくじゃが わかさぎのなんばんづけ	牛乳 わかめ	こめ じゃがいも	しらたき たまねぎ	651	16.0
		ぶたにく わかさぎ	あぶら さとう でんぷん	さやいんげん にんじん	21.8	2.3
14 (木)	コッペパン はっこう乳 はくさいとベーコンのスープ ビーンズグラタン チョコクリーム	はっこう乳 牛乳 ベーコン	パン じゃがいも あぶら	はくさい えのきたけ	650	25.1
		ウィンナー こなチーズ わかめ ひよこめ しんじょう スキムミルク	こむぎこ バター パンこ チョコクリーム	ブロッコリー たまねぎ にんじん	20.4	2.8
15 (金)	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるさめのあえもの くだもの	牛乳 ぶたにく いか	こめ あぶら	はくさい にんじん たけのこ	603	14.1
		うずらたまご かにかま	でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ しょうが こまつな きゅうり キャベツ いよかん	22.8	2.3
18 (月)	ごはん 牛乳 とうふとわかめのスープ さつまいもとかじきのちゅうかに てづくりふりかけ	牛乳 とりにく	こめ でんぷん	にんじん えのきたけ	652	17.1
		わかめ とうふ かじき かつおぶし	こむぎこ さつまいも あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ ピーマン	23.5	2.3
19 (火)	こめロールパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマヨネーズあえ	牛乳 だいず	パン あぶら	たまねぎ にんじん	669	29.2
		ぶたにく ひじき ツナ	さとう マヨネーズ ごま	にんにく トマト ほうれんそう キャベツ	30.8	2.6
20 (水)	ちゅうかおこわ 牛乳 ビーフンスープ こえびとだいずのからあげ	牛乳 ぶたにく	こめ もちごめ ごま	ほししいたけ たけのこ	611	19.2
		とりにく えび だいず	ビーフン ごまあぶら でんぷん あぶら	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ	25.2	2.3
21 (木)	マーブルしょくパン 牛乳 クラムチャウダー キャベツとたまごのソテー	牛乳 あさり ハム	パン あぶら	にんじん たまねぎ	644	25.4
		ベーコン たまご スキムミルク	じゃがいも バター こむぎこ	パセリ キャベツ	25.2	2.7
22 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー もやしのあえもの ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	669	16.6
		スキムミルク ハム	あぶら こむぎこ さとう	しょうが グリンピース もやし ホールコーン ふくじんづけ	23.4	2.9
25 (月)	たらこごはん 牛乳 さわにわん ぶどうまめ くだもの	牛乳 たらこ	こめ むぎ	ごぼう にんじん	608	15.5
		ぶたにく だいず	ごま あぶら さとう	だいこん こまつな ねぎ なつみかん	26.4	2.6
26 (火)	ちゃんぽん 牛乳 ミニミルクスティック あげしゅうまい ごまあえ	牛乳 ぶたにく	ちゃんぽんめん パン	たまねぎ もやし	610	23.4
		かまぼこ いか えび しゅうまい	あぶら さとう ごま	キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん	27.6	2.9
27 (水)	ごはん 牛乳 とうふとぶたにくのスープに キャベツのちゅうかあえ	牛乳 とうふ	こめ ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが	663	21.4
		ぶたにく たまご	でんぷん さとう	チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり	23.6	1.9
28 (木)	コロッケサンド 牛乳 カレースープ もやしとチンゲンサイのソテー	牛乳 ぶたにく	パン コロッケ	にんじん たまねぎ	679	26.2
		ベーコン	あぶら マカロニ	パセリ もやし チンゲンサイ ホールコーン	23.3	2.9

※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。



## で かぜを予防しよう！



にんげんの体は、免疫力や抵抗力が低下するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなるので、かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しくすごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！