


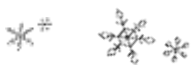
1 2 月 の 予 定 献 立 表



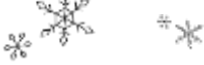
日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ル ギ ー (kcal)	たんば く 質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
3	月	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ わかめのしょうがあえ にらたまみそ汁 オレンジ	さば 鶏卵 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ きゅうり しょうが オレンジ	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ごま	844	28.4
4	火	米粉パン 牛乳 スープカレー 大根サラダ(青じそドレッシング) キャラメルビーンズ	大豆 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油	745	31.2
5	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 五目ひじき 豆腐とじゃがいものみそ汁 りんご	さんま 大豆 豆腐 みそ さ ば節	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん ねぎ えのきたけ りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	856	28.2
6	木	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(2本・しょうゆ) すきやき ごま酢あえ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	815	28.1
7	金	小ミルクパン 牛乳 タンタンメン(中華めん タンタンスープ) 海藻サラダ パインアップル缶	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パインアップル	パン 中華めん 砂糖	ごま油 ごま	768	24.9
10	月	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 鶏肉の卵とじ ひきな汁	赤魚 油揚げ みそ さば節 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース	ごはん でん粉 砂糖	米油	806	33.2
11	火	丸パン はちみつ 牛乳 ハムカツ マカロニのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	ハム 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	米油	841	31.3
12	水	ごはん 牛乳 さわらのしょうが焼き 肉みそおでん おひたし みかん	さわら 豚肉 みそ うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが だいこん もやし みかん	ごはん 砂糖	米油	829	35.8
13	木	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 中華風豆乳スープ グレープフルーツ	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし めんま グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	836	31.1
14	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本) アーモンドコールスロー トマトと卵のスープ ★ヨーグルト	ベーコン 鶏卵	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ ヨーグルト	トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉	米油 アーモンド	834	30.8
17	月	★わかめごはん 牛乳 ぶりのみそ漬焼き 根菜汁 冬至かぼちゃ オロブランコ	ぶり みそ 油揚げ 豆腐 さば節 あずき	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ オロブランコ	ごはん 砂糖		869	32.3
18	火	丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) じゃがいものチーズ煮 ほうれんそうのサラダ ★いちごゼリー	えび 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	米油	848	32.6
19	水	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) シャキシャキ彩りサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが もやし とうもろこし れんこん	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	807	24.1
20	木	麦ごはん 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) ★ポークカレー ★フルーツポンチ	鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご パインアップル みかん もも	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	892	27.5
21	金	小チョコレートパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ★フライドチキン コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	パン チョコレート でん粉 小麦粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	807	33.3

※はしは、毎日忘れずに持てきましょう。 ※  印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……寒さに負けない食事をしよう……





冬休みの食事と生活



冬はかせなどで体調をくずしやすい季節です。食事や生活に気をつけて、元気に過ごしましょう。



生徒の1回あたりの学校給食摂取基準	
・エネルギー	820kcal
・たんぱく質	30.8g

寒さに負けないための栄養素と食品		
たんぱく質	ビタミン	炭水化物
寒さで消耗した体力 を回復し、抵抗力を高め ます。	体の抵抗力を高めたり、 のどや鼻の粘膜を丈夫に し、ウイルスや病原菌の侵 入を防いだりします。	エネルギーのもとにな り、体温を奪われないよ うにします。
 肉 魚 卵 豆腐 牛乳	 野菜や果物	 ごはん めん いも

1日3食、
主食・主菜・副菜を
そろえて

適度な運動を

早寝早起きで、
十分な睡眠を

★リクエスト献立

今月から2月までの
間に、みなさんから
いただいたリクエスト
献立を実施します。献
立名の前に★がついた
ものがリクエスト献
立です。お楽しみに！