

-③ワイン ケチャップ 塩 こしょう

小学生 620 kcal 23.6 g 1.9g

小魚 緑黄色野

789 kcal 29.0 g

ローリエ ガラスープ コンソメ

3.4.しょうゆ 4.酢

その他の野菜 果物

中学生

その他

栄養価

家庭でとって

③がらスープ 酒 塩 こしょう

中学生 799 kcal 28.9 g

その他の野菜 果物 いも 種実

豆 小魚 海ぞう 乳製品

小学生 648 kcal 25.2 g 2.4g

③④しょうゆ

2.2g

④ケチャップ 酢

鹿屋市立南部学校給食センター ※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。 ★印は中学校3年生によるリクエスト給食です。 日(曜) 献立表の見かた 1 日(金) 症状別 かぜをひいた時の食事 🧖 ⑤★みかん 1 ٦ (\$73) h ④ぶた肉と玉ねぎのガリマヨポン 献立には番号がついてい だ ます。その料理に使われて 7 水分 め い めん類 ②白ごはん ③根菜ごまみそ汁 果物はビタミン・ミネラル・食物せんい等 が豊富です。今日のみかんは傷や腐れ 今日の給食のねらいや、栄 はないか確認し、一つ一つ丁寧に手洗いして皆さんの所に届けられています。果 今日の献 発熱すると水分と 温かい汁物や発汗 のどに刺激のある 胃腸が弱っている 養のことなど、みなさんに伝えた 立について 勿はみなさんの健康な身体作りのために エネルギーがたくさ 殺菌作用のあるねぎ ものは避け、のどご ので消化のよいおか いことが書いてあります。 毎日食べてほしい食べ物です。 ん消費されます。水 やしょうがで体を温 しのよいゼリーやプ ゆや雑炊、スープな 分やエネルギー源と めましょう。ビタミ リン、アイスクリー どにしましょう。ま ③とうふ 油あげ みそ なるごはんやめん類 ンAを多く含む食品 ムなどでエネルギー た、味が濃いものは 魚·肉·卵·豆·豆製品 おもに体 4)ぶた肉 あらにな をつくる もとにな る食品 などをとりましょう。 もとりましょう。 を補給しましょう。 避けましょう。 ① 牛到. 牛乳・乳製品・小角・海そう 群 ③④はねぎ にんじん 緑黄色野菜 (色のごい野菜) おもに体 の調子 発熱や下痢の症状が出ている時は、体か い調子 を整える もとにな る食品 かぜをひいたら ③大根 ごぼう ③④しょうが ら多くの水分が失われています。そのため、 その他の野菜・果物・きのご類 ④玉ねぎ しめじ にんにく 群 水分をしっかり ⑤みかん 脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツ ②米 ③里いも おもにエ 5群 ドリン1など、飲みやすいものを選んで水分 こく類・いも類・さとう とりましょう ネルギ-④でんぷん ベルキー のもとに なる食 品 補給をしましょう。 6 (3)Z"≢ 油脂(油類)・種実類 群 ④油 マヨネーズ(乳・卵除去) ③かつお節(だし) その他 だしや調味料など 4)酒 ポン酢 ※ 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 塩分 小学生 623 kcal 22.2 g 1.8g 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AIなどを積極的にとりましょう。 エネルギー たんぱく質 栄養価 中学生 782 kcal 26.6 g 2.3g 争 卵 家庭でとって 家庭でとりましょう ほしい食品 緑黄色野菜 日(曜) 4 日 (月) 5 日 (火) 8日(金) 6 日 (水) 7日(木) 000 h ④ ★ひじきとくるみのサラダ ④さばの甘酢(あまず)あんかけ ④★アセロラフルーツ ④大根のピリ辛炒め ④とり肉の甘辛者 だ 7 COLUMN TO め ③黄花湯 ③白菜と ③とり肉ときのこの LI ②白ごはん トマトソース者 ②白ごはん ②コッペパン ③★ミートスパゲッテ の表ごはん 肉だんごのス ②白ごはん ③冬野菜のみそう (フォワイフォワタン) -乳には、日本人に不足しがちなカルシ 白菜の注目の栄養素はビタミンCで **戊長期は、鉄の必要量が多いため** ばに含まれる脂肪のDHA(ドコサヘ 者たり蒸したりしてから乾燥させたものが Tン酸)は脳や神経の発育に必要な成 ウムが多く含まれています。骨や歯などを ビタミンCは免疫カアップの効果もあり 足しがちです。鉄が不足すると、貧血に 出回ります。芽の部分を芽ひじき、茎の で、脳を活性化するといわれていま つくるもとになり、成長期にしっかりした体 ゕぜ・インフルエンザ対策としてもおすすめ なるほか、疲れやすくなるなどの症状が 今日の献 長い部分を長ひじきと呼んでいます。骨 す。脳の栄養素として成長期に積極的 をつくるためには欠かせない栄養素です。 です。白菜にはよく黒い点がありますが、 現れます。貧血予防には鉄やビタミンA 立について や歯を強くするカルシウムや、貧血を予 にとりたい成分です。さばの他にもさんま また、将来、骨粗しょう症という病気にな 栄養過多や低温が原因なので、問題な が豊富なレバーがおすすめです。今日は 防する鉄などが多く含まれています。 やいわし等青背の魚に含まれています らないために今のうちからカルシウムをとっ て骨量を増やしておく必要があります。 食べられます。 レバーを油で揚げて甘辛い味付けにして あるので食べやすくなっています。 ③とり肉 ベーコン 白いんげんまめ ③とり肉 たまご とうふ ③ぶた肉 だいず ③肉だんご(とり肉) ふあつあげ みそ おもに体 ④ぶた肉 こうやどうふ おから みそ 群 だいず ④
は 4とり肉 ①牛乳 ① 牛到. ①牛乳. ①牛乳. **①**牛乳 る食品 ③チーズ ④ひじき ③チーズ ③トマト パヤリ ③ほうれんそう ③④にんじん ③トマト にんじん ③にんじん はねぎ ③こまつな にんじん ④にら おもに体 群 ③④にんじん ④ピーマン(青 赤 黄) ④さやいんげん の調子 を整える ③玉ねぎ しめじ マッシュルーム ③えのきたけ ほししいたけ ③にんにく 玉ねぎ グリンピース ③きくらげ はくさい 玉ねぎ ③はくさい 大根 もやし 根深ねぎ もとになる食品 ④大根 しょうが 3.4.玉ねぎ しめじ ④パイン 黄桃 みかん ③④しょうが ④にんにく にんにく 群 アセロラかじゅう りんごかじゅう ④きゅうり ②米 ③じゃがいも ②米 ③④でんぷん ②コッペパン ③スパゲッティ ②米 麦 ③じゃがいも ④さとう ②米 ④でんぷん さとう おもにコ 群 ④さとう ④さとう ナタデココ 4)さとう ベルヤー のもとに なる食 ③オリーブ油 ③ごま油 ③④油 ③オリーブ油 ③④ごま油 4)油 ごま ④くるみ ごま油

③デミグラスソース ケチャップ 塩

小学生 656 kcal 23.9 g 2.4g

豆製品 小魚 海衣

緑黄色野菜 その他の野菜 いも

こしょう ソース

鱼卵

③チキンブイヨン しょうゆ

小学生 593 kcal 24.9 g 2.2g

3(4)洒

魚卵

中学生 813 kcal 29.0 g 3.1g 中学生 751 kcal 30.7 g 2.7g

④トウバンジャン

きのこ 果物 種実

③煮干し(だし) ③④酒

④しょうゆ トウバンジャン

魚卵

きのこ 果物 いも

小学生 641 kcal 27.5 g 2.1g

中学生 809 kcal 33.9 g 2.6g

海ぞう 乳製品

П (瞿)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだ	,	④おしんこサラダ	④変わり田作り	() () () () () () () () () () () () () (④きびなごのチリソースがらめ	() () () () () () () () () () () () () (
しめい)					③★5φラカンルラ
L''		②白ごはん ③カレー肉じゃが	0		· ②麦ごはん ③★キムチスープ	②白ごはん たまごスープ
今日の 立につ(献	族より量を増やしたり、料理を追加したり	内でビタミンAにかわり、目や皮ふの健康 を保つ働きや粘膜を強くして免疫力を高 めてくれる働きがあります。積極的にとる	では豆の摂取量が減っています。植物	きびなごは、長さが約10cmの、体に銀色の線があるきれいな魚です。小魚でいたみが早いこともあり、ほとんどが県内で消費されています。今日はチリソースで味付けしてあり食べやすいと思います。きびなごは頭から丸ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりとれます。	牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という病気にならないために今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。
おもに体	1群	③ぶた肉 あつあげ	③ぶた肉 とうふ	③とり肉 あつあげ ④だいず きなこ	③ぶた肉 とうふ みそ	③たまご とり肉 とうふ ④ぶた肉 なっとう みそ
をつくる もとにな る食品	2	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもに体	3	④わかめ③さやいんげん③④にんじん	④煮干し ③しゅんぎく にんじん	③わかめ ③にんじん はねぎ	④きびなご③にんじん チンゲンサイ	③にんじん ほうれん草
の調子を整えるもとになる食品	4 群	③④にんしん ③玉ねぎ 糸こんにゃく ④つぼづけ きゅうり	③はくさい だいずもやし 糸こんにゃく えのきたけ 根深ねき ④レーズン	③玉ねぎ ほししいたけ f ④バナナチップ	③はくさい だいずもやし しょうが はくさいキムチ	④はねぎ③コーン 玉ねぎ④しょうが
おもにエネルギー			②米 ③④さとう ④水あめ	②コッペパン ③うどん ④黒ざとう	②米 麦 ③トック ④でんぷん さとう	②米 ③でんぷん ④さとう
のもとに なる食 品	ш	③油 ④ごま ごま油	③④油 ④アーモンド ごま	③油	③ごま油 ③④油	③油 ③④ごま油 ④ごま
## その(調味	他	③みりん カレー粉 ③④しょうゆ ④酢	③酒 ③④しょうゆ みりん	③しょうゆ みりん 酒 ゼラチン かつお節・昆布(だし) ④塩	③酒 ガラスープ 中華だし ③④トウバンジャン しょうゆ ④ケチャップ チリパウダー	③ガラスープ 酒 塩 こしょう ③④しょうゆ ④トウバンジャン
栄養	価	小学生 602 kcal 24.5 g 1.9g 中学生 765 kcal 30.2 g 2.5g	J J	<u> </u>	小学生 623 kcal 25.7 g 2.1g 中学生 791 kcal 31.6 g 2.5g	小学生 609 kcal 28.6 g 2.2g 中学生 774 kcal 35.1 g 2.6g
家庭でとほしい食		無卵豆小魚乳製品緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ 果物	無 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも	魚 卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも 種実	無 卵 豆 海そう 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実	無 小魚 海そう 乳製品 その他の野菜 果物 いも
日(月	翟)	18日(月)	19日 (火) 約000	_	21日(木)	22日(金)
した					⑤セレクトケーキ	,
だてめい)	④切干大根の甘酢(あまず)和え③かぼちゃの②白ごはんそぼろ煮	④野菜ソテー②白ごはん ③★ポークカレー	③ 自菜とブリントの具 ③ 自菜とブリントの ② ウェーム煮		終業式 楽しく・元気に冬休み ◆早ね・早起き、朝ごはん
て め い _{今日の}	************************************	②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至(とうじ)です。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かばちゃ のような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風 邪に負けないじょうぶな体をつくります。	今日は人気のカレーです。カレーはかまないでさらさらっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎで防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなどの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、βカロテンとビタミンのは野菜の中でもずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ちなみに70g~80g食べるとビタミンCの1日の必要量をとれるほどです。	②チキンライス ③ピーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクト ケーキで楽しく締めくってください。ケーキ を食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、 ゴミの省フベース化にも御協力ください。 冬休み中、年末年始の行事食は健康 や幸せを願うものが多いです。調べてみ るのも楽しいですよ。	
て め い _{今日の}	献い 1 群 2	②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至(とうじ)です。終業式なので今日冬至献立にしました。冬至にかばちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。かばちゃのような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきらっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ ぶた肉 だいず ① 牛乳	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなどの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、βカロテンとビタミンのは野菜の中でもずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るずごいパワーを持っています。ちなみに70g~80g食べるとビタミンCの1日の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳	②チキンライス ③ビーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくらってださい。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化した御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみ	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜ふかし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日をスタート しましょう。
今日のついまれたはあるとにはるもとになるもとになるもとになるもとになるもとになるもとになるもとになるもとにな	献い 1群 2群 3	②白ごはん そばろ煮 22日は冬至(とうじ)です。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かぼちゃ のような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ ぶた肉 だいず	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、とすさ、、まえうル、食物センイなどの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、βカロテンとゼタミンのは野菜の中でもずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ちなみに70g~80g食べるとピタミンCの1日の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ	②チキンライス ③ピーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクト ケーキで楽しく締めくってください。ケーキ を食べた後は、箱をたたがで重ねるなど、 ゴミの省スペース化にも御協力ください。 冬休み中、年末年始の行事食は健康 や幸せを願うものが多いです。調べてみ るのも楽しいですよ。 ③ベーコン とり肉 とうふ だいず ガルバンゾー ⑤たまご	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜ふかし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずつい ています。成長期のみなさんに
今日のついまれたはあるとにはるもとになるもとになるもとになるもとになるもとになるもとになるもとになるもとにな	献て 1群 2群 3群 4	②白ごはん 3かぼちゃの ②白ごはん 4様式を変 (とうじ)です。 を終 式なので 今日冬至献立にしました。 冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。 かばちゃ のようを色の濃い野菜は「のと」や「鼻」の 粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、適ወ病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリー には、ビタミン、ミネラル、食物センイなど の栄養素がたっぷり含まれています。とく に、8 カロテンとピタミンCは野菜の中でも ずば抜けていて、かぜなどの病気から身 体を守るすごいパワーを持っています。ち なみに70g~80g食べるとピタミンCの1日 の必要量をとれるほどです。 ③とり肉(④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ	②チキンライス ③ビーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで乗しく締めくってください。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。多休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ベーコン どり内 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜かし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずつい ています。成長期のみなさんに とって大事な栄養素をたくさん もっているからです。休みの日 にも1本は飲むように心がけま しょう。 ◆なんでも食べて元気な
今立 おい 今立 おい はなな品 は子えな品 は子えな品 は子えな品 は子えな品 はまる ももに ない かんしゅう かんしゅん かんしゃ かんしゃ かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし		②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至にうじっす。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。かぼちゃ のような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風 邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゅうり ほしだいこん ②米 ③でんぷん ③④さとう	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきらっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ適の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにく	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなど の栄養素がたっぷり含まれています。とく に、8 カロテンとピタミンのは野菜の中でも ずば抜けていて、かぜなどの病気から。身体を守るすごいパワーを持っています。ら なみに70g~80g食べるとピタミンCの1日 の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも	②チキンライス ③ビーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくってください。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ベーコン どり肉 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜かけ・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずつい ています。成長期のみなさんに とって大事な栄養素をたくさん もっているからです。休みの日 にも1本は飲むように心がけま しょう。 ◆なんでも食べて元気な からだ 給食がないと、好きなものだけ
くかい 今立 おったをもる おりのをもる おもいたな はいます はいます はいます はいます おった おります はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はい	1群 2群 3群 4群 5群 6	②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至にうじって。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かぼちゃ のような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風 邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゅうり ほしだいこん ②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだい、味覚が発達したり、味覚が発達したり、適の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ	③自菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物セッイなど の栄養素がたっぷり含まれています。とく に、8カロテンとビタミンのは野菜の中でも ずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ち なみに70g~80g食べるとビタミンCの1日 の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン	②チキンライス ③ビーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくいってださい。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ベーコン とり肉 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご ②米 ④じゃがいも パン粉	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜かし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずつい ています。成長期のみなさんに とって大事な栄養素をたくさん もっているからです。休みの日 にも1本は飲むように心がけま しょう。 ◆なんでも食べて元気な からだ
てめい 今立 おもつとは食 おも調整とは食 おしまそれる なもなる おもがををもる おもがきとれる おもがき とれる おもがき とれる おもがら とれる かんきん かんしょうしん かんしゅう しゅうしゅう かんしゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	献て 1群 2群 3群 4群 5群 6群 他	②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至にうじって。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かぼちゃ のような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風 邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゅうり ほしだいこん ②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだ、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ ②米 ③じゃがいも ③④油	③自菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなど の栄養素がたっぷり含まれています。とく に、8カロテンとビタミンのは野菜の中でも ずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ち なみに70g~80g食べるとビタミンCの1日 の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉	②チキンライス ③ビーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくいってださい。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ベーコン とり内 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご ②米 ④じゃがいも パン粉	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜ふかし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずついています。成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん もっているからです。休みの日にも1本は飲むように心がけましょう。 ◆なんでも食べて元気なからだ 給食がないと、好きなものだけ食べていませんか?好ききらいせずに、いろいろなものを食べましょう。 ◆おやつの食べすぎに注意 テレビをみたり、ゲームばかり
てめい 今立 おもつくに食 おり調整に食 おりかなる品 にエードに食 おりなる品 にエードに食 そんしなる こまれいもる そんしょう こうしゅう かいない かいない かいない かいない かいない かいない かいない かいな	T	②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至にうじっす。終業式なので今日冬至献立にしました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。かぼちゃのような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 都膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③ ④にんじん ③ 玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゅうり ほしだいこん ②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③酒 塩 かつお節(だし) みりん ③・しょうゆ ④酢 小学生 610 kcal 22.0 g 1.7g	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ ②米 ③じゃがいも ③④油 ③アレルゲンフリーカレーフレークケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ こしょう 塩 小学生 645 ксм 24.3 g 1.9g	③自菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなどの栄養素がたっぷり含まれています。とくに、8 カロテンとビタミンのは野菜の中でもずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ちなみに70g~80g食べるとビタミンCの1日の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ③ガラスープ 塩 コンソメ ③④こしょう ④酒 ケチャップ ・小学生 587 ксм 25.8 g 2.5g	②チキンライス ③ピーンズスープ 2学期景後の給食となりました。セルケーキで楽しく締めべくってださい。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ごまの省スペース化にも御協力ください。 冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ベーコン とり肉 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご ②米 ④じゃがいも パン粉 ③④油 ④マーガリン ⑤チョコ しょうゆ ③・1 とうりゆ ③・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ②・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ③・1 にんしょう ⑤・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ⑤・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ⑤・1 にんりゅ ⑤・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ⑤・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ⑤・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ⑤・1 にんりゅ ②・1 にんりゅ ②・1 にんりゅ ③・1 にんりゅ ④・1 にんりゅ ●・1 にんりゅ ●・	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な念事です。 学校が休みだと、夜かし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎期のみなさんにとっているからです。休みの日にも1本は飲むように心がけましょう。 ◆なんでも食べて元気な からだ 給食がないと、好きなものだけ食べていませんか?好きちらい せずに、いろいろなものを食べましょう。 ◆おやつの食べすぎに注意 テレビをみたり、いついお菓子に 手がのびてしまいます。天気の
てめい 今立 おをもる おのをもる おりのな品 そ調 栄 庭庭 の味 養 でと		②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至にうじです。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かぼちゃ のような色の濃いたりずり等」の 那に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③・化しんじん ③ 玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゅうり ほしだいこん ②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③酒 塩 かつお節(だし) みりん ③・しょうゆ ④酢 小学生 610 kcal 22.0 g 1.7g 中学生 770 kcal 26.9 g 2.1g 魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだり、味覚が発達したり、歯の病気予防、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ ②米 ③じゃがいも ③・強油 ③アレルゲンフリーカレーフレークケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ ごしょう 塩 小学生 645 kcal 24.3 g 1.9g 中学生 818 kcal 30.0 g 2.6g 魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ	③自菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のクリーム素に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなどの栄養素がたつぶり含まれています。とくに、多カロテンとビタミンには野薬の中でもずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいけつを持っています。ちなみに70g~80g食べるとビタミンCの1日の必要量を打るほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ③ガラスーブ 塩 コンソメ ③④こしよう ④酒 ケチャップ ・小学生 587 kcal 25.8 g 2.5g 中学生 760 kcal 32.8 g 3.4g 豆 豆製品 小魚 海そう きのこ	②チキンライス ③ピーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレケトケーキで乗いく締めべってください。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、するの省スペース化にも御協力ください。冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③パーコン とり肉 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんじん ③・パセリ ③キャベツ ③・④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご ②米 ④じゃがいも パン粉 ③・④油 ④・マーガリン ⑤・チョコ ②チキンライスのもと ③ガラスープ しょうゆ ③・● こしょう ⑤・ココア・小学生 695 kcal 20.4 g 2.1g 中学生 866 kcal 24.4 g 2.8g 魚 卵 小魚 海そう 乳製品 緑黄色	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切なな事です。 学校が休みだと、夜かし・ね ぼうをしてしまいがちです。きそ く正しい生活で、1日を天久一ト しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎日1本必ずついています。成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん もっているからです。休みの日にも1本は飲むように心がけましょう。 ◆なんでも食べて元気なからだ 給食がないと、好きなものだけ食べていませんか?好きき食べましょう。 ◆おやつの食べすぎになかりしていると、ついろなものを食べましょう。 ◆おやつの食べすぎに注意 テレビをみたり、ゲームばかりしていると、ついついおまいます。天気のいい日は外で元気に遊び
てめい 日に はついと食 も調整と食 おかのな品 栄 庭いい※(本をもる おのをもる おかのな品 そ調 栄 庭い※(献て 1群 2群 3群 4群 5群 6群 他料 価 で品 月	②白ごはん そぼろ煮 22日は冬至にうじです。終業式なので今日冬至献立にしました。冬至にかび 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かぼちゃ のような色の濃いしずり鼻」の 那に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③・化しんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゅうり ほしだいこん ②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③酒 塩 かつお節(だし) みりん ③・④しょうゆ ④酢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだ、脱の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ ②米 ③じゃがいも ③④油 ③アレルゲンフリーカレーフレークケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ こしょう 塩 小学生 818 に回 30.0 g 2.6g 魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ種実 名、納入業者、後片づけにこ	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のカリーム素に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなど の栄養素がたっぷり含まれています。とく に、多カロテンとピタミンのは野菜の中です ずば抜けていて、かぜなどの病気から身体を守るすごいパワーを持っています。ち なみに70g~80g食べるとピタミンの1日 の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ③ガラスーブ 塩 コンソメ ③・④こしよう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②チキンライス ③ピーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セケケーキで楽しく締めくいってください。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ごまの省スペース化にも御協力ください。 冬休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ペーコン とり肉 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご ②米 ④じゃがいも パン粉 ③④油 ④マーガリン ⑤チョコ しょうゆ ③・1 しょう ⑤ココア・小学生 695 ксы 20.4 g 2.1g 中学生 866 ксы 24.4 g 2.8g	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事です。 学校が休みだと、夜ふかし・ね ぼうをしてしまいが日をスタート しましい生活で、1日を元スタート しましよう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎期のみなさんん とっているは長期のみなさんん もっているがです。に心がけましょう。 ◆なんでも食べて元気な からだ 給食がないと、好きなものだけ 食べていませんかなものを食べていませがいろなものを食べていませがいろなものを食べてがましまう。 ◆おやつの食べすぎにはがいせずに、いるいろなものを食べがいとがいるよう。 ◆おやつの食べがいるないのでははかいしましまがのびたします。までいるよっているよっているようにはばかいしまがのでしているまします。まずにはがいていています。まずにはかいていていている。 いい日は外で元気にはかいる。 よおう吐や下痢などの
てめい 日に はつくと食 も調整と食 もれのな品 栄 庭い ※ (日)	献て 1群 2群 3群 4群 5群 6群 他料 価で品 月収曜金	②白ごはん ②かぼちゃの ②白ごはん 名様ろ煮 22日は冬至にうじです。終業式なので 今日冬至献立にしました。冬至にかぼ ちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、か ぜをひかないと言われています。かばちゃ のような色の濃い野菜は「のど」や「鼻」の 粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風 邪に負けないじょうぶな体をつくります。 ③とり肉 あつあげ ①牛乳 ③さやいんげん かぼちゃ ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃく ほししいたけしょうが ④きゆうり ほしだいこん ②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま油 ごま ③酒 塩 かつお節(だし) みりん ③④しようゆ ④酢 小学生 610 kcal 22.0 g 1.7g 中学生 770 kcal 26.9 g 2.1g 魚 卵 豆 小魚 海そう 乳製品 果物 いも のデザート等の納品日、品: 又をよろしくお願いします。) 品 名 かかん	今日は人気のカレーです。カレーはかまないできらきっと食べる人が多いです。かむことの効果には、食べ過ぎを防いだ、脳の働きを活発にするなどたくさんあります。よくかんで食べてみましょう。 ③ぶた肉 だいず ①牛乳 ③チーズ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ えだまめ にんにくアップルソース ④コーン キャベツ ②米 ③じゃがいも ③介油 ③アレルゲンフリーカレーフレークケチャップ ソース ワイン ④しょうゆ こしょう 塩 小学生 818 kcal 30.0 g 2.6g 魚 卵 豆製品 小魚 海そう きのこ種実 名、納入業者、後片づけにご 納入業者 後	③白菜とブロッコリー ②食パン のクリーム煮 今日のカリーム煮に入っているブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物センイなど の栄養素がたっぷり含まれています。とく に、 8 カロテンとピタミンCは野菜の中でも ずば抜けていて、かぜなどの病気から。ち なみに70g~80g食べるとピタミンCの1日 の必要量をとれるほどです。 ③とり肉 ④まぐろ油づけ ④たまご ①③牛乳 ③チーズ ③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③はくさい ③④玉ねぎ ④ごぼう コーン ②食パン ③じゃがいも ③⑤小麦粉 ③④油 ③④マーガリン ④マヨネーズ(乳・卵不使用) ③ガラスーブ 塩 コンソメ ③④ごしょう ④酒 ケチャップ ・小学生 587 kcal 25.8 g 2.5g 中学生 760 kcal 32.8 g 3.4g 豆 豆製品 小魚 海そう きのこ 種実 こいては、下表 「ナ付け また袋に入れて返す	②チキンライス ③ビーンズスープ 2学期最後の給食となりました。セレクトケーキで楽しく締めくってください。ケーキを食べた後は、箱をたたんで重ねるなど、ゴミの省スペース化にも御協力ください。タ休み中、年末年始の行事食は健康や幸せを願うものが多いです。調べてみるのも楽しいですよ。 ③ベーコン どり肉 とうふ だいずガルバンゾー ⑤たまご ①牛乳 ⑤乳・乳製品 ③にんじん ③④パセリ ③キャベツ ③④玉ねぎ ④にんにく ⑤いちご ②米 ④じゃがいも パン粉 ③④油 ④マーガリン ⑤チョコ ②チキンライスのもと ③ガラスープ しょうゆ ③・1 こしょう ⑤ココア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◆早ね・早起き、朝ごはん 朝ごはんは、1日を元気に すごすために大切な食事した。 学校が休みだと、夜かかした。 ぼうをしてしまいが日をスタート しましょう。 ◆1日1本、ゴクゴク牛乳 給食には毎期のみなさんん もっているは、一のです。 たっているがです。なからだいと、からだいと、からだいと、からだいと、からないと、からないます。 ◆お食でいます。なからだいと、からだいといかます。 をからだいと、からだいと、からだいませいろいるものを食べでしましょう。 ◆おんでも食べでもきらでは、からだいませがられているがです。 ましょう。 ◆おんでもましょう。 ◆おんでもないませんからなものだけ、せずに、いいのはないで、カンのは、カンのは、カンにおいます。 ましょう。 ◆おやつの食べずぎにはがしているでしているでした。 ましょう。 ◆おやつの食べずぎにはがしているでいます。 ましょう。 ◆おやであたり、いいます。 ましょう。 ◆おやであたり、こればいるいは、子気のいいりは、からだいと、からだいと、からないのは、カンには、カンには、カンには、カンには、カンには、カンには、カンには、カンに