

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいのが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

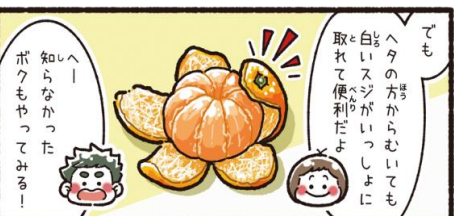
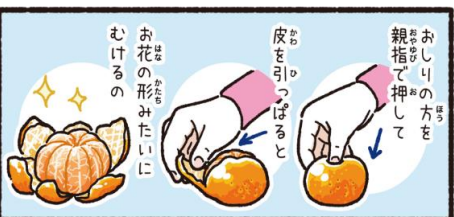


風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

	日	献立名	黄（ぎ）の食品	赤（あか）の食品	緑（みどり）の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	3日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ①
		ごはん	米				
		煮つけ	三温糖	豚肉 豆腐（大豆） 結び昆布	大根 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 めちまーす 花かつお	
		しそ味ひじき	三温糖 白ごま	ひじき	ゆかり粉 カリカリ梅	花かつお 醤油（小麦・大豆） みりん	
		紅芋かりんとう	紅芋 サラダ油 三温糖 黒糖 水あめ				
		一食当たりの栄養価	1補給 - 577 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 14.1 g	炭水化物 94.0 g	
	4日 (火)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 こめ油	豚肉	白菜キムチ（大豆） 玉ねぎ 赤パプリカ 人参 コーン にんにく	白ワイン ポークフィヨン（鶏・豚） キムチ味（りんご・大豆） めちまーす こしょう 薄口醤油（小麦・大豆） みりん	
		焼き子持ちしししゃも		子持ちしししゃも			
		もやしときゅうりのごまあえ	ねりごま 白ごま すりごま 三温糖	ツナ	もやし きゅうり きゃべつ 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） めちまーす	
		一食当たりの栄養価	1補給 - 523 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 66.5 g	
	5日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		スタミナ豚丼の具	三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	糸こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく	醤油（小麦・大豆） 酒 めちまーす みりん 七味唐辛子（ごま）	
		冬野菜のみそ汁		豆腐（大豆） 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	白菜 大根 人参	花かつお	
		くだもの			みかん（予定）		
		一食当たりの栄養価	1補給 - 542 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 13.0 g	炭水化物 82.1 g	
	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		ヌードルスープ	スパゲティー（小麦） 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	白いんげん豆 白花生 & 白いんげん豆ペースト 加工乳	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	めちまーす こしょう チキンフィヨン（鶏） 豚がら	
		鶏肉の香草焼き	三温糖	鶏肉	にんにく バジル	薄口醤油（小麦・大豆） 白ワイン	
		アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		ブロッコリー カリフラワー きゃべつ 人参	薄口醤油（小麦・大豆） りんご酢 めちまーす	
		一食当たりの栄養価	1補給 - 624 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 26.5 g	炭水化物 66.6 g	
	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		アーサ雑炊	米	ツナ 豚肉 アーサ	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 椎茸	薄口醤油（小麦・大豆） めちまーす 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚）	
		さばのみそ焼き	三温糖	さば 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	生姜	みりん 酒	
		ひじきと麴炒め	湿麴（小麦・大豆） 三温糖 こめ油	ひじき 油揚げ（大豆） ちくわ 大豆	人参 玉ねぎ こんにゃく にら	醤油（小麦・大豆） みりん めちまーす	
		一食当たりの栄養価	1補給 - 471 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 21.4 g	炭水化物 41.4 g	
	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		五目そぼろごはん	米 こめ油	豚ひき肉 そぼろ大豆 油揚げ（大豆）	人参 きくらげ たけのこ ごぼう あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 めちまーす ポークフィヨン（鶏・豚） 花かつお	
		鶏肉の黒糖しょうが焼き	黒糖 はちみつ	鶏肉	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん めちまーす 酒	
		鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナ	人参 きゃべつ きゅうり シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） 酢（小麦） めちまーす	
		一食当たりの栄養価	1補給 - 605 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 72.2 g	

	日	献立名	黄（ぎ）の食品	赤（あか）の食品	緑（みどり）の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
12日 (水)	牛乳		牛乳				揚げ②
	和風きのこスパゲティー	スパゲティー（小麦） こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン（豚）	玉ねぎ 椎茸 人参 マッシュルーム しめじ えのき きくらげ ピーマン にんにく	醤油（小麦・大豆） こしょう ぬちまーす チキンブイヨン（鶏）		
	国産きゃべつのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ（小麦・豚・鶏・大豆）					
		サラダ油					
	白菜のごまマヨあえ	すりごま ねりごま 三温糖 エッグケアマヨ ネーズ（大豆） ごま油	糸けすり	白菜 ほうれん草 きゅうり 人参 コーン	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす		
一食当たりの栄養価			I礼ギ - 535 kcal	たんぱく質 21.0 g	脂質 25.2 g	炭水化物 55.0 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	シカムドゥチ		豚肉 白かまぼこ	大根 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	醤油（小麦・大豆） 酒 ぬちまーす 花かつお		
	まぐろの照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒		
	マーミナーウサチー	白ごま すりごま 三温糖		もやし ほうれん草 人参 きゅうり	薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） 酢（小麦） ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価			I礼ギ - 500 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 9.9 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）					
	トマトポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきウイン ナー（豚） 白花生 & 白 いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ 大根 きゃべつ ブロッコリー セロリ トマト缶	トマトソース（大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら		
	白菜とコーンのソテー	こめ油	無塩せきベーコン（豚）	白菜 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 しめじ	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう		
	くだもの			りんご（予定）			
	一食当たりの栄養価			I礼ギ - 564 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.8 g	
17日 (月)	牛乳		牛乳				揚げ③ ・小麦 ・豚 ・鶏 ・大豆
	カレーリゾット	米 こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン（豚）	玉ねぎ 人参 しめじ あお豆（大豆）	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ （小麦・牛・鶏・大豆） 豚がら		
	魚のアップルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 はちみつ	ホキ	りんごピューレ レモン果汁 にんにく	りんご酢 特濃酢（小麦） 薄口醤油（小麦・大豆）		
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	無塩せきウインナー （豚）	いんげん きゃべつ 玉ねぎ コーン 人参 バジル	白ワイン 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価			I礼ギ - 466 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.2 g	
18日 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	鶏汁		鶏肉 豆腐（大豆） 油揚げ（大豆）	大根 人参 小松菜 生姜	醤油（小麦・大豆） 酒 ぬちまーす 花かつお		
	根菜の旨煮	じゃがいも こめ油 三温糖	豚肉	人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん 生姜	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす みりん 酒 花かつお		
	くだもの			たんかん（予定）			
	一食当たりの栄養価			I礼ギ - 521 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 11.3 g	
19日 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークブイヨン（鶏・豚） ぬちまーす		
	野菜ころ天		ちきあげ				
	マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ（大豆） 豚肉	もやし きゃべつ 人参 きくらげ にら	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価			I礼ギ - 533 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 12.5 g	

	日	献立名	黄（き）の食品	赤（あか）の食品	緑（みどり）の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		鶏めし	米 こめ油	鶏肉 白かまぼこ	人参 ごぼう 椎茸 あお豆（大豆）	ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） みりん 酒 チキンフイヨン（鶏） 花かつお	
		さばの七味焼き	三温糖 ごま油	さば	生姜 にんにく	みりん 醤油（小麦・大豆） 酒 七味唐辛子（ごま）	
		野菜のツナあえ	三温糖	ツナ	大根 小松菜 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） 酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 611 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 70.2 g	
	21日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チキンストロガノフ	小麦粉 マーガリン （乳・大豆） こめ油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ コーン しめじ	ケチャップ デミグラスソース （小麦・鶏） ウスター ソース チキンフイヨン （鶏） ぬちまーす	
		ブレーンオムレツ		Caたっぷりブレーン オムレツ（卵・大豆）			
		大根のハニーレモンあえ	三温糖 はちみつ		大根 きゅうり 人参 レモン果汁	ぬちまーす 特濃酢（小麦）	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 14.1 g	炭水化物 87.1 g	
	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉みそ	三温糖 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 そぼろ大豆 赤みそ（大豆）	きくらげ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆） みりん 豆板醤	
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）	
		卵と絹ごし豆腐のスープ	ごま油	わかめ 絹ごし豆腐（大豆） 卵	えのき 長ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 554 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 17.4 g	炭水化物 72.2 g	
	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		大根めし	米 こめ油	油揚げ（大豆） 豚肉	人参 大根 大根葉 しめじ	花かつお 醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		千草焼き		千草焼き（小麦・卵・乳・大豆・鶏）			
		ちくわと野菜のあえもの	三温糖 ごま油	ちくわ 糸けすり	人参 もやし 白菜 ほうれん草	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 524 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 66.5 g	
	27日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ④ ・小麦 ・豚 ・鶏 ・大豆
		ごま坦々うどん	うどん（小麦） ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 そぼろ大豆 白みそ（大豆） 赤みそ（大豆）	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 花かつお 豚がら	
		きびなごの香り揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご	ゆかり粉	ぬちまーす	
		野菜の彩りサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ （大豆）		ブロッコリー 人参 大根 きゅうり あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 502 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24.9 g	炭水化物 41.1 g	
	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずくのみそ汁		もずく 絹ごし豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	白菜 人参 長ねぎ	花かつお	
		まぐろの生姜焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		デークニーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 白かまぼこ 昆布	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ポークフイヨン （鶏・豚） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 510 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 10.0 g	炭水化物 74.1 g	