

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
3	月	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 豆乳入りとん汁 ミニトマト	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	かぼちゃ ミニトマト ねぎ にんじん だいこん ごぼう はくさい	米 油	650	20.4	19.5
4	火	麦ごはん	○	親子どん 切り干し大根のツナあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ 干ししいたけ キャベツ 切り干し大根 レモン果汁	米 押し麦 さとう 白ごま	632	25.9	19.3
5	水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 うめしそあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ちくわ いか	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり うめ しそ	米 じゃがいも さとう	608	23.6	15.7
6	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナコーンきゅうり・スライスチーズ) ミネストローネ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	トマト にんじん パセリ コーン きゅうり たまねぎ レタス	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	677	25.2	32.1
7	金	ごはん	○	マーボーどうふ わかめのナムル 型ぬきチーズ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ チーズ	ねぎ にんじん グリンピース こまつな しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ たけのこ こまつな もやし すだち果汁	米 さとう でんぷん ごま油	632	25.3	20.7
10	月	ごはん	○	さんまのおかか煮 そくせきつけ ほうとう汁	牛乳 さんま ぶた肉 かつおぶし 油あげ みそ こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ ごぼう だいこん えのきだけ キャベツ しょうが	米 きしめん	604	23.1	18.3
11	火	玄米ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ひじき	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	米 玄米 じゃがいも さとう ドレッシング カレールウ	684	21.2	22.3
12	水	ごはん	○	ポークしゅうまい はっぼうさい みかん	牛乳 ぶた肉 いか うすら卵 ポークしゅうまい	にんじん チンゲンサイ しょうが はくさい たまねぎ たけのこ みかん	米 さとう でんぷん	634	26.6	19.1
13	木	ロールパン	○	ポークビーンズ ほうれん草のごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 卵 ミックスビーンズ	にんじん トマト ほうれん草 たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも さとう 油 白ごま	640	24.4	24.4
14	金	ひじき ごはん	○	さばのみそ煮 かきたま汁 パイ	牛乳 とり肉 油あげ さば みそ とうふ 卵 なたと ひじき わかめ	にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ えのきだけ パイン	米 さとう	683	30.3	24.7
17	月	ごはん	○	和風きのこハンバーグ 五目いため	牛乳 ハンバーグ 牛肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム しめじ れんこん こんにゃく	米 さとう でんぷん 白ごま ごま油	672	26.7	20.8
18	火	ごはん	○	肉じゃが すのもの まっちゃビーンズ	牛乳 牛肉 さつまいも ちりめん わかめ 大豆	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう 白ごま	640	24.5	16.1
19	水	ごはん	○	ぶた肉と大根のみそ煮 れんこんのごまマヨサラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう こんにゃく だいこん れんこん もやし きゅうり えだまめ	米 さとう マヨネーズ 白ごま	661	24.3	22.1
20	木	小型パン (黒糖入り)	○	とり肉のワインソース かぶのスープ ゆでブロッコリー クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな かぶ たまねぎ コーン	パン でんぷん さとう 油 ケーキ	693	26.3	31.7
21	金	ごはん	○	さわらのゆずみそかけ おひだし かぼちゃの煮もの	牛乳 さわら みそ かつおぶし 牛ひき肉 さつまいも	こまつな かぼちゃ にんじん さやいんげん ゆず果汁 はくさい もやし こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	687	30.8	19.4

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	653	25.2	21.7
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

～給食お休みのお知らせ～
☆ 桑島幼 10日(月)



手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスも付着しています。これらは、手を介して、口や鼻、目の粘膜から体内へ入り、食中毒やかぜなど引き起こす原因となることがあります。
だから、手をきちんと洗い、それらを洗い落とすことが、食中毒やかぜなどの予防にとっても大切です。

6つのキラキラ洗いでブロック! がせインフルエンザノウイルス

指先 つめのあ る指先には 汚れが残り やすいので 念入りに洗 いましょう	指の間 忘れがち な部分で す。しっか り指を開い て洗いまし よう	親指 親指は 反対の手で 握り、ねじ るように洗 います	手のひら しわまで しっかり洗 いましょう	手首 親指と筒 じょうに 反対の手で 握り、ねじ るように洗 います	手の甲 反対の手 のひらを上 のせて、 こするよう に洗います

冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにして、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。
かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。
昔の人は、「冬至(1年で一番昼が短い)」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

