

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		調味料	エネルギー (kcal)		
	1群 (たんぱく質)	2群 (むきしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱく質)	6群 (しじつ)		小1	中1	
	さくら こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ にほしたし	にんじん こねぎ	しいたけ キャベツ もやし しめじ えのき	こめ さとう	ごまあぶら		さけ みりん しょうゆ	496 23.0	754 31.8
1日 (火)	 ごはん さわらのさいきょうやき クーフイリチー きのこやさいのみそしる	さくら こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ にほしたし	にんじん こねぎ	しいたけ キャベツ もやし しめじ えのき	こめ さとう	ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ	496 23.0	754 31.8
2日 (水)	 しょくパン とりとだいずのとまとに ポテトサラダ はくさいのミルクスープ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン にんにく はくさい しめじ	パン でんぶん さとう じゃがいも		しょうゆ コンソメ とりから ワイン マネース	535 21.6	861 34.4
3日 (木)	 ごはん スパニッシュオムレツ アーモンドあえ ミネストローネ	ベーコン たまご ウインナー ひよこめめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ もやし キャベツ セロリ	こめ じゃがいも さとう マカロニ	アーモンド	しょうゆ ケチャップ コンソメ ワイン	522 19.8	848 30.0
4日 (金)	 ごはん きびなごのあますあげ にんじんしおこんぶあえ とうにゅうなべ フルーツポンチ	ぶたにく とうふ とうにゅう こめみそ かつおだし	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん	キャベツ はくさい しらたき ふかねぎ りんご みかん パイン もも	こめ はくりきこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ こめす みりん	532 22.5	818 33.3
7日 (月)	 ごはん おやこどん やさいのじゃこあえ みかん	とりにく たまご かつおだし	ぎゅうにゅう しらす	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	こめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん こめす	520 22.0	790 31.0
8日 (火)	 コーンライス たらびのピザやき ブロッコリーソテー きのこのポタージュ	たら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	コーン たまねぎ カリフラワー キャベツ しめじ マッシュルーム	こめ こむぎこ	バター あぶら	しょうゆ さけ コンソメ とりから	529 23.8	793 33.2
9日 (水)	 バーガーパン にこみハンバーグ しおもみキャベツ たまねぎスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	パン パンこ	あぶら	しょうゆ デミター ケチャップ ソース ワイン	516 21.8	858 35.7
10日 (木)	 ミニわかめごはん しゅうまい まめサラダ カレーうどん	ぶたにく かまぼこ かつおだし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき しいたけ ふかねぎ きゅうり コーン しょうが	こめ うどん かたくりこ さつまいも	あぶら ごまドレ	しょうゆ みりん カレーこ	490 22.0	686 28.6
11日 (金)	 ごはん ちくわのいそべあげ れんコーンサラダ とんじる	ちくわ ぶたもも あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう チーズ あおりの にほしたし	にんじん こねぎ	れんこん コーン きゅうり だいこん えのき	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	マヨネーズ ごまドレ	しょうゆ	530 22.7	843 33.0
14日 (月)	 ごはん チンジャオロースー あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく かつおだし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが たまねぎ	こめ でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	オスターソース しょうゆ	522 19.6	796 27.3
15日 (火)	 ごはん あつあげとだいこんのみそに はくさいコールスロー パナナ	あつあげ ぶたにく こめみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たけのこ ごぼう えだまめ しょうが はくさい パナナ	こめ さとう	マヨネーズ	しょうゆ さけ みりん	499 17.7	753 24.8
16日 (水)	 コッパン さけフライ キャベツのあえもの トマトたまごスープ	サケ たまご とりむね	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ ふかねぎ	パン こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ とりから	496 26.7	770 38.7
17日 (木)	 むぎごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ひよこめめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ レーズン にんにく しょうが コーン	こめ むぎ さとう	ごま	しょうゆ カレーこ ソース コンソメ	555 23.7	832 32.2
18日 (金)	 ごはん さばごまみそやき じゃがいもベーコンに きのこのすましじる	サバ こめみそ ベーコン かつおだし とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん さやいんげん こねぎ	たまねぎ しめじ えのき しいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま	しょうゆ さけ みりん	539 22.8	801 31.2
21日 (月)	 ごはん アジのアーモンドフライ ごまサラダ ちゅうかスープ やきプリンタルト	アジ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	キャベツ もやし たけのこ きくらげ	こめ こむぎこ パンこ さとう	アーモンド あぶら ごま	しょうゆ ソース こめす とりから	513 24.7	786 35.3
22日 (火)	 ごはん とりのマーマレードやき ほうれんそうのじゃこあえ とうふとキャベツのみそしる	とりにく こめみそ たまご	ぎゅうにゅう にほしたし	ほうれんそう にんじん	マーマレード にんにく しょうが もやし キャベツ こんにゃく	こめ こむぎこ	ごま	しょうゆ	593 21.8	889 32.9
23日 (水)	 しょくパン ポポティー チャカラカ やさいスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ひよこめめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく レーズン レモン あんずジャム にんにく もやし キャベツ	パン	バター アーモンド あぶら	しょうゆ カレーこ ケチャップ ソース ケチャップ	525 21.7	847 33.8

☆こんだてしょうかい☆

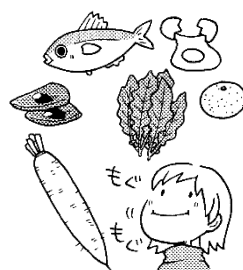
※献立は都合により変更する場合があります。

◎23日(水)「ミニ留学 南アフリカメニュー」

ポポティーは南アフリカの国民食といわれており、スパイスを使ったミートローフのことです。チャカラカは、スパイシーな豆と野菜の炒め物です。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



手洗い・うがいで
ウイルス予防

