

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	玄米ご飯 回鍋肉 高野豆腐と野菜の煮物 白菜のごま酢和え みそ汁(もやし・えのき)	普通牛乳・ぶたばら・淡色辛みそ・凍り豆腐・かにかまぼこ	ビスケット・精白米・いりごま・砂糖・調合油・じゃがいも・片栗粉	キャベツ・にんじん・青ピーマン・回鍋肉の素・だいこん・はくさい・きゅうり・りよくとうもろやし・えのきたけ・乾わかめ
2 木	ご飯 ほっけの塩焼き ビーファン炒め かぼちゃの煮付け 豚汁	普通牛乳・塩ほっけ・ロースハム・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・ビーファン・ごま油・調合油・砂糖・じゃがいも・板こんにやく	バナナ・キャベツ・青ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・だいこん・ごぼう・根深ねぎ
☆ 3 金	ちらし寿司 えびかつ がんもとじゃが芋の煮物 いそべ和え すまし汁(花ふ・わかめ) ゼリー	ドリンクヨーグルト・油揚げ・鶏卵・がんもどき	精白米・砂糖・調合油・じゃがいも・視世ふ・オレンジゼリー・塩せんべい	にんじん・干しいたけ・かんぴょう・ごぼう・れんこん・にんじん・だいずもやし・きゅうり・焼きのり・乾わかめ・生しいたけ・きょうな・りんごジュース
6 月	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 ポン酢和え みそ汁(大根・油揚げ)	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・さつま揚げ・大豆・かにかまぼこ・油揚げ・普通牛乳	精白米・パン粉・いりごま・調合油・砂糖	りんごジュース・たまねぎ・根深ねぎ・ひじき・にんじん・生しいたけ・ごぼう・キャベツ・きゅうり・だいこん・だいこんの葉・にんじん
7 火	五目ごはん さわらの照り焼き 肉団子と野菜の煮物 大根サラダ みそ汁(ねぎ・人参)	普通牛乳・油揚げ・さわら・鶏卵・淡色辛みそ・ドリンクヨーグルト	精白米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・ごま・食パン	にんじん・干しいたけ・かんぴょう・ごぼう・だいこん・きょうな・根深ねぎ・ぶなしめじ・いちごジャム
8 水	ご飯 筑前煮 焼きそば キャベツのおかか和え かきたま汁	普通牛乳・鶏もも・ぶたもも・さくらえび素干し・かつお節・鶏卵	ビスケット・精白米・板こんにやく・砂糖・調合油・中華めん・片栗粉・薄力粉・無塩バター	だいこん・にんじん・ごぼう・生しいたけ・れんこん・青ピーマン・たまねぎ・あおのり・キャベツ・根深ねぎ・にんじん・えのきたけ
9 木	三色丼 鶏肉と大根の煮物 スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・まいたけ) プチゼリー	普通牛乳・焼きさけ・鶏卵・若鶏もも・ロースハム・淡色辛みそ	精白米・砂糖・調合油・いりごま・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・プチゼリー	ほうれんそう・だいこん・きょうな・にんじん・スイートコーン・キャベツ・まいたけ・りんごジュース・トマトケチャップ
10 金	大豆カレー 福神漬 シーフードサラダ 牛乳 グレープフルーツ 食べる煮干し	大豆・ぶたひき肉・しばえび・するめいか・普通牛乳・煮干し・ドリンクヨーグルト	塩せんべい・精白米・じゃがいも・調合油・フレンチドレッシング	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・レタス・赤ピーマン・ブロッコリー・きょうな・グレープフルーツ
13 月	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツの胡麻サラダ 大根と豚バラの煮物 みそ汁(かんぴょう・油揚げ)	普通牛乳・鶏卵・ウインナーソーセージ・まぐろ水煮缶詰・ぶたばら・油揚げ・淡色辛みそ・きな粉	衛生ボーロ・精白米・じゃがいも・調合油・ごま・片栗粉・砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトケチャップ・キャベツ・スイートコーン・だいこん・かんぴょう・にんじん・生しいたけ
14 火	黒米ご飯 コーンハンバーグ 根菜サラダ ごま和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・ロースハム・淡色辛みそ・木綿豆腐・乳酸菌飲料・焼き新巻さき	精白米・パン粉・調合油・いりごま・マヨネーズ・砂糖・ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・冷凍コーン・トマトケチャップ・ごぼう・れんこん・かいわれ・ブロッコリー・根深ねぎ・乾わかめ
15 水	ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ ゆかり和え みそ汁(大根・油揚げ)	普通牛乳・ペにぎげ・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ	精白米・じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・にんじん・りんご・キャベツ・だいこん・だいこんの葉・乾わかめ・にんじん
16 木	牛丼 ポテトフライ ナムル みそ汁(大根・しめじ) チーズ	ドリンクヨーグルト・牛かたロース・鶏卵・かにかまぼこ・淡色辛みそ・プロセスチーズ	塩せんべい・精白米・しらたき・砂糖・じゃがいも・パン粉・薄力粉・調合油・いりごま・ごま油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・ぶなしめじ・りんごジュース
17 金	ポークカレー 福神漬 ミモザサラダ 豆乳 オレンジ するめ	乳酸菌飲料・ぶたもも・鶏卵・ロースハム・豆乳・するめ・普通牛乳	ビスケット・精白米・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・さやえんどう・ネーブル

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 月	ご飯 ホキの磯フライ さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのマヨ和え みそ汁(豆苗・まいたけ)	普通牛乳・ホキ・鶏卵・さつま揚げ・まぐろ水煮缶詰・淡色辛みそ・しらす干し	精白米・パン粉・薄力粉・調合油・砂糖・マヨネーズ・いりごま	あおのり・だいこん・にんじん・ブロッコリー・冷凍コーン・まいたけ・トウモロコシ・たまねぎ
22 水	玄米ご飯 タラのマヨネーズ焼き 生揚げの煮物 なめたけ和え おでん汁	普通牛乳・たら・生揚げ・焼き竹輪	ビスケット・精白米・マヨネーズ・砂糖・食パン・調合油・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・パセリ・にんじん・生しいたけ・キャベツ・えのきたけ味付け瓶詰・塩わかめ・だいこん

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※水筒の中身は、水やお茶などをお願いしま

※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※☆は、誕生日会です。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (VfA相当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
421Kcal	15.5 g	10.9g	114mg	2.0mg	146 μg	0.21mg	0.2mg	27mg

### 丈夫な体をつくる食べ物

病気が子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

### ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

### リクエスト給食を行います

お別れ給食では、子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて、ピュッフェ形式でいただきます。