


あなたはお手洗いをちゃんとしていますか？




「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同じです。石けんをしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

火 1	水 2	木 3	金 4
きゅうにゅう 565kcal ごはん マーボーだいこん <input type="checkbox"/> だいこん 80 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 25 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ながねぎ 6 <input type="checkbox"/> しいたけ 5 <input type="checkbox"/> ニラ 5 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さかみそ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> さけ みりん ちんげんさいのナムル <input type="checkbox"/> ちんげんさい 10 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.2 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ ほたてふうみフライ <input type="checkbox"/> ほたてふうみフライ <input type="checkbox"/> あげあぶら	きゅうにゅう 569kcal げんりょうコッペパン やさきそば <input type="checkbox"/> ちゅうかめん 75 <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> イカ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 45 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="checkbox"/> いんげん 8 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> あぶら 0.3 <input type="checkbox"/> あおのり 0.05 <input type="checkbox"/> こしょう きりぼしだいこんのサラダ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 3.8 <input type="checkbox"/> きゅうり 11 <input type="checkbox"/> にんじん 8.5 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 5 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> す	きゅうにゅう 641kcal ごはん いわしのうめに1きれ キャベツのごまサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 45 <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま 0.75 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ だいごのごもくに <input type="checkbox"/> とりももにく 15 <input type="checkbox"/> だいご 20 <input type="checkbox"/> ごぼう 23 <input type="checkbox"/> にんじん 13 <input type="checkbox"/> てづくりこんにやく 2 <input type="checkbox"/> ちくわ 8 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> しお 	きゅうにゅう 600kcal おやこどん <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> とりももにく 30 <input type="checkbox"/> たまご 40 <input type="checkbox"/> たまねぎ 90 <input type="checkbox"/> にんじん 17 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ やさいのおかかあえ <input type="checkbox"/> ほうれんそう 7 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 7 <input type="checkbox"/> はくさい 32 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> かつおぶし 1 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

7	8	9	10	11
きゅうにゅう 554kcal コンコンごはん <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こぶちや <input type="checkbox"/> あぶらあげ 9.5 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ペにしょうが 1.3 <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だし わふうにくだんご1こ からしあえ <input type="checkbox"/> なばな 13 <input type="checkbox"/> もやし 22 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> からし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ だいこんのみそしる <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> ねぎ 4 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> てづくりみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だし	きゅうにゅう 610kcal ごはん すきやき <input type="checkbox"/> ぶたにく 26 <input type="checkbox"/> やきとうふ 35 <input type="checkbox"/> いとこんにやく 33 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> ながねぎ 6 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> はくさい 50 <input type="checkbox"/> しいたけ 5.5 <input type="checkbox"/> すきやきふ 1.5 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ じゃこだいご <input type="checkbox"/> だいご 24.5 <input type="checkbox"/> じゃこ 4 <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あげあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ すじょうゆあえ <input type="checkbox"/> きゅうり 35 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> かつおぶし 1.1 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	きゅうにゅう 618kcal カットパン ホットドッグ <input type="checkbox"/> ソーセージ 11ぼん <input type="checkbox"/> こぶくろケチャップ キャベツのカレーあえ <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお とうにゅうスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> じゃがいも 25 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> とうにゅう 20 <input type="checkbox"/> とうにゅうホワイトルウ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> こしょう	きゅうにゅう 627kcal キムチチャーハン <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> ニラ 7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キムチ 24 <input type="checkbox"/> いらたまご 15 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお ごもくスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> エリンギ 7 <input type="checkbox"/> こまつな 8 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> とりガラスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう あげギョウザ <input type="checkbox"/> ギョウザ 2こ <input type="checkbox"/> あげあぶら	建国記念の日 

14	15	16	17	18
きゅうにゅう 596kcal ごはん とりももにくとあつあけのうま <input type="checkbox"/> とりももにく 25 <input type="checkbox"/> あつあけ 35 <input type="checkbox"/> さつまあげ 6 <input type="checkbox"/> さといも 14 <input type="checkbox"/> てづくりこんにやく 2 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> いんげん 6 <input type="checkbox"/> しいたけ 5 <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ もやしのカレードレッシングあえ <input type="checkbox"/> もやし 35 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> ハム 5 <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> カレーこ しっとりひじきふりかけ <input type="checkbox"/> ひじき 1.3 <input type="checkbox"/> ごま 0.6 <input type="checkbox"/> かつおぶし 1 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	きゅうにゅう 559kcal ごはん ぶたにくのしょうがいため <input type="checkbox"/> ぶたにく 60 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ 60 <input type="checkbox"/> ピーマン 5 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ キャベツのしおこんぶえ <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 4 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> すりごま 0.2 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ とうふとわかめのみそしる <input type="checkbox"/> わかめ 0.6 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> とうふ 30 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> てづくりみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だし	きゅうにゅう 668kcal コッペパン エビカツ <input type="checkbox"/> エビカツ 1こ <input type="checkbox"/> あげあぶら イタリアンサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> もやし 12 <input type="checkbox"/> きゅうり 10 <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング クリームシチュー <input type="checkbox"/> とりももにく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 68 <input type="checkbox"/> にんじん 18 <input type="checkbox"/> じゃがいも 45 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 20 <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> ブイヨン <input type="checkbox"/> こしょう	きゅうにゅう 658kcal げんりょうごはん ラーメン <input type="checkbox"/> ちゅうかめん 100 <input type="checkbox"/> ぶたにく 18 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 12 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> しいたけ 7 <input type="checkbox"/> しょうが 0.35 <input type="checkbox"/> にんにく 0.25 <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかのもと <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> トウバンジャン バンバンジーサラダ <input type="checkbox"/> ささみフレーク 8 <input type="checkbox"/> きゅうり 15 <input type="checkbox"/> にんじん 4 <input type="checkbox"/> コーン 4 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごまドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	きゅうにゅう 591kcal ごはん たちうおのかばやし <input type="checkbox"/> たちうお 2きれ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あげあぶら <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ きゅうりとちくわのうめあえ <input type="checkbox"/> キャベツ 24 <input type="checkbox"/> きゅうり 17 <input type="checkbox"/> ちくわ 6.5 <input type="checkbox"/> ばいにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ しもとやさいたっぷりみそしる <input type="checkbox"/> ぶたにく 12 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> ねぎ 3 <input type="checkbox"/> てづくりみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だし

21	22	23	24	25
きゅうにゅう 644kcal ごはん れんごんのはさみあげ <input type="checkbox"/> れんごんはさみあげ 1こ <input type="checkbox"/> あげあぶら きゅうりとわかめのすのもの <input type="checkbox"/> きゅうり 22 <input type="checkbox"/> わかめ 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 1.9 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお こうやどうふのたまごとし <input type="checkbox"/> とうふ 6 <input type="checkbox"/> とりももにく 12 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 36 <input type="checkbox"/> たまご 20 <input type="checkbox"/> いんげん 4 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	ジョア(ストロベリー) 611kcal ごはん ハンバーグ(ソースかけ) <input type="checkbox"/> ハンバーグ 1こ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース マカロニサラダ <input type="checkbox"/> マカロニ 8 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> ハム 5 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> マヨネーズ コンソメスープ <input type="checkbox"/> とりももにく 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 6 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	天皇誕生日 	きゅうにゅう 590kcal ごはん さばのみそに1きれ きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 5.5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> こんにやく 8 <input type="checkbox"/> とりももにく 10 <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だし ほうれんそうのすましじる <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> えのきたけ 8 <input type="checkbox"/> ふ 2 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だし	きゅうにゅう 675kcal ふゆやさいのカレー <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> むぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 35 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> にんじん 14 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> ソース <input type="checkbox"/> カレーこ れんごんサラダ <input type="checkbox"/> れんごん 11 <input type="checkbox"/> きゅうり 15 <input type="checkbox"/> ハム 5 <input type="checkbox"/> わかめ 0.7 <input type="checkbox"/> わふうドレッシング

~18日のメニューについて~

粉河・川原・竜門・長田小学校の6年生が外国語(英語)の授業で、和歌山県産の食材を用いてバランスの良い給食の献立を考えられました。

和歌山県産の食材...米、手作りみそ、たちうお、梅干し

きやべつ、はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ

どの班も和歌山県の海の幸、山の幸をたくさん使って献立を考えてくれました。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうごん食品グループ	〇..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質 無機質(カルシウム)
			ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

