

あなたも「洗い」ちゃんこさん?

「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ほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。

火 1	水 2	木 3	金 4
<b>ぎょうにゅう</b> 565kcal <b>ごはん</b> <b>マーボーだいこん</b> <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"/> さけ みりん <b>トウバンジャン</b> <b>ちんげんさいのナムル</b> <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 <b>ほたてふうみフライ</b> <input type="checkbox"/> ほたてふうみフライ <input type="checkbox"/> あげあぶら	<b>ぎょうにゅう</b> 569kcal <b>ごはん</b> <b>げんりょうコッペパン</b> <b>やきそば</b> <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 <b>きりぼしだいこんのサラダ</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 641kcal <b>ごはん</b> <b>いわしのうめに1きれ</b> <b>キャベツのごまサラダ</b> <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 <b>だいずのごもくに</b> <input type="checkbox"/> とりももにく 15 <input type="checkbox"/> だいず 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 	<b>ぎょうにゅう</b> 600kcal <b>おやこどん</b> <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 <b>やさいのおかかあえ</b> <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
<b>ぎょうにゅう</b> 554kcal <b>コンコンごはん</b> <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 <b>わふうにくだんご1こ</b> <b>からしあえ</b> <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 <b>だいこんのみそしる</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 610kcal <b>ごはん</b> <b>すきやきに</b> <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 <b>じゃこだいず</b> <input type="checkbox"/> だいず 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 <b>すじょうゆあえ</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 618kcal <b>ごはん</b> <b>カットパン</b> <b>ホットドッグ</b> <input type="checkbox"/> ソーセージ 11ぼん <input type="checkbox"/> こぶくろケチャップ <b>キャベツのカレーあえ</b> <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <b>とうにゅうスープ</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 627kcal <b>キムチチャーハン</b> <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 <b>ごもくスープ</b> <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 <b>あげぎょうざ</b> <input type="checkbox"/> ぎょうざ 2こ <input type="checkbox"/> あげあぶら	<b>建国記念の日</b> 

14	15	16	17	18
<b>ぎょうにゅう</b> 596kcal <b>ごはん</b> <b>とりにくとあつあけのうまに</b> <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 <b>もやしのカレードレッシングあえ</b> <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 <b>しっとりひじきふりかけ</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 559kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたにくのしょうがいため</b> <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 <b>キャベツのしおこんぶえ</b> <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 <b>とうふとわかめのみそしる</b> <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"/> ごま 0.6 <input type="checkbox"/> てづくりみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> だし	<b>ぎょうにゅう</b> 668kcal <b>ごはん</b> <b>コッペパン</b> <b>エビカツ</b> <input type="checkbox"/> エビカツ 1こ <input type="checkbox"/> あげあぶら <b>イタリアンサラダ</b> <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 <b>クリームシチュー</b> <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"/> ぎょうにゅう 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	<b>ぎょうにゅう</b> 658kcal <b>ごはん</b> <b>げんりょうごはん</b> <b>ラーメン</b> <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 <b>パンバンジーサラダ</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 591kcal <b>ごはん</b> <b>たちうおのかぼやき</b> <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 <b>きゅうりとちくわのうめあえ</b> <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 <b>しもとやさいたっぷりみそしる</b> <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
<b>ぎょうにゅう</b> 644kcal <b>ごはん</b> <b>れんこんのはさみあげ</b> <input type="checkbox"/> れんこんはさみあげ 1こ <input type="checkbox"/> あげあぶら <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> <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 <b>こうやどうふのたまごとし</b> <input type="checkbox"/> こうやどうふ 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	<b>ジョア(ストロベリー)</b> 611kcal <b>ごはん</b> <b>ハンバーグ(ソースかけ)</b> <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 <b>マカロニサラダ</b> <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 <b>コンソメスープ</b> <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	<b>天皇誕生日</b> 	<b>ぎょうにゅう</b> 590kcal <b>ごはん</b> <b>さばのみそに1きれ</b> <b>きりぼしだいこんに</b> <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 <b>ほうれんそうのすましじる</b> <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	<b>ぎょうにゅう</b> 675kcal <b>ふゆやさいのカレー</b> <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 <b>れんこんサラダ</b> <input type="checkbox"/> れんこん 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

28
<b>ぎょうにゅう</b> 633kcal <b>ぶたどん</b> <input type="checkbox"/> こめ <input type="checkbox"/> ぶたにく 45 <input type="checkbox"/> いとこんにやく 45 <input type="checkbox"/> かまぼこ 7 <input type="checkbox"/> たまねぎ 70 <input type="checkbox"/> しいたけ 3 <input type="checkbox"/> ねぎ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <b>やさいのごまマヨあえ</b> <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> きゅうり 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 6 <input type="checkbox"/> ごま 0.6 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> はるみ <input type="checkbox"/> 1きれ

～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  
 きゃべつ、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>

しょうゆ 食品グループ えいよう 栄養素	○..おもにエネルギーのもとになる食品 たんぱく 蛋白質	△..おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく 質 無機質 (カルシウム)	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品 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。

