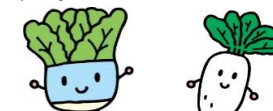






月	火	水	木	金												
2	3	4	5	6												
<p>期末テスト 2日目のため、 給食ありません。</p>	<p>△ 牛乳 653kcal ○ ごはん △ 白身魚の柚子しょうゆ焼き △ ホキ 1切 □ ゆず 3.72 ○ 上白糖 4.32 みりん 2.16 こいくちしょうゆ △ しらあえ フルーツ給食 □ ほうれん草 18 □ 人参 7.2 △ 豆腐 36 ○ ごま 0.84 ○ 練りごま 1.8 ○ 上白糖 0.79 うすくちしょうゆ 米みそ △ さつまいものみどしる ○ さつまいも 21.6 □ 玉ねぎ 22.8 △ 油揚げ 4.8 △ わかめ 0.36 米みそ だし</p> <p>有機米を使っています！ 7月に続き、有機米の新米を給食へいただきました。味わって食べてくださいね。</p>	<p>△ 牛乳 706kcal ○ ごはん △ 肉団子(ケチャップ) △ ケチャップ肉団子 3個 △ コールスローサラダ □ キャベツ 18.7 □ コーン 11 □ きゅうり 20 △ ロースハム 5 ○ 上白糖 0.44 ○ 穀物酢 食塩 ○ マヨネーズ △ ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 6 △ 鶏もも 6 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 7.2 □ 大根 24 □ ほうれん草 6 水 120 ○ 油 0.08 パイオン 食塩 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 682kcal △ カレーピラフ ○ 米 90g ○ 油 0.18 △ 豚ひき肉 27.6 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ビーマン 7.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 カレー粉 ウスターソース ブイヨン △ 豆乳スーフ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30 □ ぶなしめじ 6 △ 調製豆乳 24 水 90 ○ 油 0.18 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう △ ぶどうゼリー ○ ぶどうゼリー 1個</p>	<p>△ 牛乳 754kcal ○ ごはん △ 塩麹唐揚げ △ 鶏むね肉 3切 □ にんにく 0.36 □ 生姜 0.24 ○ 片栗粉 13.2 ○ 揚げ油 7.2 塩こうじ △ 白菜の塩昆布和え □ 白菜 44 □ りょくとうもやし 14.3 □ 人参 4.4 ○ ごま 0.33 ○ すりごま 0.22 △ 塩昆布 1.1 食塩 こいくちしょうゆ ○ 穀物酢 △ 大根のみどしる □ 大根 24 □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 米みそ だし</p> 												
<p>△ 牛乳 653kcal ○ ごはん △ サーモンフライ △ サーマンフライ 1個 ○ 揚げ油 4 △ とえ野菜 □ ブロッコリー 22 □ コーン 7.7 ○ 小袋タルタルソース △ ぶた汁 △ 豚肉 8.4 □ ごぼう 9.6 □ 大根 12 □ 玉ねぎ 12 □ 人参 10.8 △ 油揚げ 3.6 △ 木綿豆腐 24 □ 葉ねぎ 3.6 米みそ だし</p> 	<p>△ 牛乳 685kcal ○ ごはん(減量) △ あんかけ玉子とじうどん ○ うどん 120 △ かまぼこ 9.6 △ 鶏もも 12 △ 鶏卵 24 □ 白菜 24 □ ぶなしめじ 7.2 □ 葉ねぎ 5.4 □ 生姜 1.32 みりん 3.14 酒 1.2 ○ 片栗粉 4.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし △ ほうれん草のツナあえ □ ほうれん草 33 □ えのきたけ 8.25 △ ツナ 8.25 ○ すりごま 0.66 ○ 穀物酢 ○ 上白糖 0.5 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 747kcal ○ ごはん △ ビビンバ ○ 米 110g △ 鶏ひき肉 48 △ 豚ひき肉 24 ○ 油 1.08 酒 2.4 △ 大豆 14.4 □ 長ネギ 3.6 □ しょうが 1.2 ○ 上白糖 1.08 みりん 3.6 □ ほうれん草 22 □ 人参 8.8 □ りょくとうもやし 38.5 ○ ごま油 0.53 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ 食塩 △ わかめスーフ △ わかめ 0.6 □ 生しいたけ 3.6 △ 木綿豆腐 24 □ 玉ねぎ 24 水 120 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 黒こしょう</p>	<p>△ 牛乳 780kcal ○ ごはん △ 冬野菜のシチュー △ 鶏もも 19.2 □ 白菜 42 □ 人参 18 □ 大根 24 ○ じゃがいも 42 △ 牛乳 24 △ チーズ 2.4 ○ 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう △ 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ コーン 7.7 和風ドレッシング △ コロケ ○ コロケ 1個 ○ 揚げ油 6.5</p> 	<p>△ 牛乳 650kcal ○ ごはん △ 野菜のたいたん △ 豚肉 18 □ 人参 9.6 □ 白菜 90 □ えのきたけ 7.2 □ 玉ねぎ 43.2 △ 油揚げ 8.4 △ うずら卵 19.2 △ かつお節 0.84 ○ 上白糖 2.4 ○ ごま油 0.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ △ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.56 ○ ごま 0.72 △ かつお節 1.2 ○ 上白糖 3.24 みりん 5.4 こいくちしょうゆ △ ゆかり和え □ キャベツ 27.5 □ りょくとうもやし 27.5 こいくちしょうゆ ゆかり 0.88 ○ 上白糖 0.55</p>												
<p>△ 牛乳 697kcal ○ ごはん △ 麻婆大根 □ 大根 96 △ 鶏ひき肉 30 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 □ 人参 18 □ 長ネギ 7.2 □ 生しいたけ 6 トウバンジャン □ にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○ 上白糖 1.2 ○ 片栗粉 1.2 ○ ごま油 0.36 水 8.4 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 赤みそ △ にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1個 ○ 揚げ油 3.36 △ パンザンスー □ きゅうり 14.3 □ りょくとうもやし 11 □ 人参 5.5 ○ はるさめ 5.5 ○ 上白糖 0.55 ○ ごま油 0.22 穀物酢 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 763kcal ○ ごはん(減量) △ 和歌山ラーメン ○ 中華めん 120 △ 豚肉 18 ○ 油 0.24 □ キャベツ 36 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6 □ りょくとうもやし 7.8 □ 葉ねぎ 3.6 □ しょうが 0.42 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ トウバンジャン △ 海藻サラダ □ キャベツ 14.3 □ きゅうり 19.8 △ わかめ 1.99 ○ 上白糖 0.6 ○ ごま油 0.27 ○ ごま 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ 穀物酢 △ ミルクコーヒー</p>	<p>△ 牛乳 670kcal ○ ごはん △ じゃがぶたキムチ △ 豚肉 30 □ しらたき 25.8 ○ じゃがいも 60 □ 玉ねぎ 48 □ 人参 14.4 □ キムチ 21 □ にら 3.6 ○ 上白糖 2.4 酒 2.4 みりん 2.4 水 39.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ だし △ 切干大根のサラダ □ 切干大根 4.2 □ きゅうり 12.2 □ 人参 9.3 △ ツナ 3.85 ○ 上白糖 1.76 うすくちしょうゆ 穀物酢 △ みかん フルーツ給食 □ みかん 1個</p> 	<p>△ 牛乳 715kcal ○ ごはん △ 赤魚の唐揚げ △ 赤魚 1切 ○ 片栗粉 10.8 ○ 揚げ油 6 食塩 こしょう △ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 38.5 □ きゅうり 13.4 △ ロースハム 5.04 ○ マヨネーズ 食塩 ○ 穀物酢 黒こしょう △ 小松菜のみどしる □ 小松菜 8.4 □ 大根 21.6 □ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 米みそ だし</p> 	<p>△ 牛乳 759kcal ○ ごはん △ ジビエカレーライス ○ 米 115g ○ 麦 6 △ 豚肉 6 △ いのしし肉 24 酒 1.32 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 14.4 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 こしょう カレールウ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ カレー粉 △ パリパリサラダ □ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>和歌山県から「ジビエ(いのしし肉)」をいただきました。</p>												
<p>△ 牛乳 754kcal ○ ごはん △ ハンバーグ(おろしポン酢) △ ハンバーグ 1個 □ ぶなしめじ 3.6 □ エリンギ 3.6 □ 大根 24 みりん 1.2 水 7.08 うすくちしょうゆ 穀物酢 △ ポテトサラダ ○ じゃがいも 33 □ 人参 8.8 □ きゅうり 20 △ ロースハム 4.4 ○ マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう △ 白菜のみどしる □ 白菜 36 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 □ 葉ねぎ 3.6 米みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 739kcal ○ ごはん △ チキンライス ○ 米 91g ○ 油 0.14 △ 鶏もも 30 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 9.6 ○ 油 0.36 コンソメ ケチャップ 食塩 黒こしょう ウスターソース ケチャップ △ 野菜スーフ △ 豚肉 12 □ 白菜 24 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 水 120 パイオン 食塩 こしょう △ クリスマスケーキ ○ サンタさんのチョコケーキ 1個</p>	<p>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1"> <tr> <td>しょうゆ 食品 グループ</td> <td>○・おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△・おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいほうそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>しょう 脂質</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>			しょうゆ 食品 グループ	○・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	えいほうそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しょう 脂質	ビタミン 無機質		たんぱく質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質
しょうゆ 食品 グループ	○・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													
えいほうそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しょう 脂質	ビタミン 無機質													
	たんぱく質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質													
<p>かぜ予防のポイント</p> <p>今年のかぜをひきま宣言！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 手洗い・うがいをする 2 しつかり栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする <p>かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。</p>																