



WEB版

日にち	曜日	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 (主にたんぱく質、カルシウム)	熱や力になる食品 (主に炭水化物、脂肪)	体の調子を整える食品 (主にビタミン類(A・C))	おしらせ
2月	ごはん	ハンバーグ こんにやくサラダ 牛乳 ポトフ	鶏肉、豚肉、大豆、牛肉、りんご りんご、大豆、小麦 豚肉、鶏肉	ハンバーグ、ソーセージ、牛乳	ごはん、こんにやくサラダ、じゃがいも	りよくとうもろやし、レタス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ	備兵汁 3日 (三重県の郷土料理)
3日	火	とりにくのおしろうじやき こうやどろふのごもくに 牛乳 そうへいじる	鶏肉 大豆、小麦 豚肉、大豆、さば	鶏肉の塩こうじ焼き、高野豆腐、大豆、豚肉、豆腐、牛乳	ごはん、角こんにやく、さといも	しいたけ、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、豆腐、牛乳	イノシシの肉やニンニク、季節の野菜をたっぷり使ったみそ味の汁もので、スタミナ料理とされていました。
4日	水	あかうおのにつけ やさいののりあえ 牛乳 ほうれん草のみそしる	小麦、大豆、鶏肉、ごま 小麦、大豆、さば さば、大豆	赤煮煮付け、のり、牛乳	ごはん	キャベツ、小松菜、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、なめこ	キャベツ、りよくとうもろやし、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、たまねぎ、パプリカ(黄)、りんご
5日	木	ちゅうかめん ★しおラーメンスープ あげきょうざ(小2個、中3個) チンゲンさいのちゅうかサラダ 牛乳 りんご	小麦 豚肉、小麦、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、中肉 豚肉、小麦、鶏肉、大豆 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉	豚肉、なると、わかめ、きょうざ、ツナ、ジョア	ちゅうかめん、ごめ油	キャベツ、りよくとうもろやし、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、たまねぎ、パプリカ(黄)、りんご	給食では、豚肉を使用しています。
6日	金	ポークカレー ふくじんづけ 牛乳 いんげんサラダ	大豆、りんご、鶏肉、豚肉、小麦 大豆、小麦、ごま 鶏肉、りんご、大豆、小麦	豚肉、豆乳、鶏肉、牛乳	ごはん、じゃがいも、ごめ油	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、福神漬、いんげん、パプリカ(赤)、りよくとうもろやし	王林 5日 量は300グラム程度で、黄緑色。
9日	月	ほうれん草のりあつやきたまご キャベツのしおこんがえ 牛乳 とんじる	豚肉、大豆、さば ごま、小麦、大豆 豚肉、大豆、さば、ごま、小麦	厚焼き玉子、塩昆布、豚肉、高野豆腐、牛乳	ごはん、白ごま、じゃがいも、糸こんにやく、ごめ油	キャベツ、りよくとうもろやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	キャベツはやや酸味が多く、独特な香りがああります。
10日	火	とりにくのでりやき こまつなのみそあえ 牛乳 いんげんのみそしる	大豆、小麦、鶏肉 小麦、大豆、卵 大豆、さば	鶏肉、ちくわ、油揚げ、牛乳	ごはん、三温糖	にんにく、小松菜、にんじん、たまねぎ、いんげん	ふり たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。
11日	水	ぶりのみりんしょうゆやき やさいのごますあえ 牛乳 キャベツのみそしる	小麦、大豆 ごま、小麦、大豆、鶏肉 さば、大豆	鶏肉、生揚げ、牛乳	ごはん、白ごま、三温糖、ごま油	りよくとうもろやし、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、にんじん	
12日	木	コッペパン かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 牛乳 ★コーンスープ	小麦、乳 小麦、大豆 大豆、卵 豚肉、大豆	コロッケ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、豆乳	コッペパン、ごめ油	ブロッコリー、りよくとうもろやし、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	
13日	金	★チャーハン シューマイ(小2個、中3個) はるさめサラダ 牛乳 もやしスープ	大豆、小麦、鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン、ごま 豚肉、ごま、小麦 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉、豚肉 さば、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、小麦	チャーシュー、たまご、シューマイ、ハム、なると、牛乳	ごはん、ごま油、春雨	ねぎ、パプリカ(黄)、しめじ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんじん、りよくとうもろやし、小松菜	
16日	月	ぶたにくのしょうがやき おかかあえ 牛乳 だいこんのみそしる	豚肉、小麦、大豆 小麦、さば、大豆 さば、大豆	豚肉、かつお節、わかめ、油揚げ、牛乳	ごはん	しょうが、キャベツ、りよくとうもろやし、にんじん、だいこん	ほうれん草・小松菜 今が旬の野菜です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。量に比べると栄養価も高く、味もおいしいです。
17日	火	どうふステーキ ひじきのいために 牛乳 たまねぎとひきにくのみそしる	大豆 大豆、小麦 さば、大豆、豚肉	豆腐ステーキ、ひじき、大豆、さつま揚げ、豚肉、わかめ、油揚げ、牛乳	ごはん、糸こんにやく、ごめ油	にんじん、いんげん、たまねぎ	
18日	水	さばみそに れんこんのいためもの 牛乳 とうふのすましじる	大豆、小麦 大豆、小麦 さば、大豆、小麦	さばみそ煮、豚肉、豆腐、わかめ、牛乳	ごめ油、三温糖	れんこん、たまねぎ、パプリカ(赤)、ピーマン、しめじ、ねぎ、にんじん	
19日	木	さげのクリームスパゲッティ オムレツ チキンサラダ 牛乳 キャベツのスープ チョコケーキ	小麦、乳 卵、大豆、りんご 鶏肉、りんご 豚肉、鶏肉 大豆	さげ、オムレツ、鶏肉、ベーコン、牛乳	スパゲッティ、ごめ油、チョコケーキ	ほうれん草、しめじ、たまねぎ、レタス、パプリカ(赤)、とうもろこし、キャベツ、にんじん、パセリ	22日は冬至です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。
20日	金	ゆかりごはん にくいりしのだに 牛乳 ほうれん草のごまあえ かぼちゃのみそしる	— 大豆、鶏肉、豚肉、小麦 小麦、さば、大豆、ごま、卵 さば、大豆	肉入り信田煮、ちくわ、牛乳	ごはん、白ごま、三温糖	赤しそ、ほうれん草、りよくとうもろやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	
23日	月	まつかぜやき りんごいりなます 牛乳 にしめ	鶏肉、卵、小麦、大豆、ごま 大豆、小麦 小麦、大豆、さば	鶏肉、たまご、青のり、油揚げ、高野豆腐、結び昆布、牛乳	ごはん、小麦粉、三温糖、白ごま、三温糖、じゃがいも、糸こんにやく	だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、しいたけ、ふき	1月14日まで冬休みです。

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ★は12月生まれのリクエストメニューです。
4. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あび、いか、いくら、オレンジ、カボチャ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

☆年末年始の行事と食べ物☆
*道徳や家庭によって異なります。

<p>冬至 12月22日</p>	<p>大晦日 12月31日</p>
<p>正月 1月1日~</p>	<p>七草 1月7日</p>
<p>かがみら 臘開き 1月11日</p>	<p>こまがら 小正月 1月15日</p>

かぜに負けない体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

手洗い・うがいでかぜ予防

だいこん 大根

各地で様々な種類が作られ、漬物や切干大根などに加工されています。

現在、一般的に「大根」の名で売られているのは「青首大根」で、根の上部が緑色をしており、甘味があつてみずみずしいのが特徴です。

いろいろな大根