

WEB版

日にち	ようび	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
15	水	ごはん 牛乳	さばにつけ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	さば、小麦、大豆 大豆、小麦 さば、大豆	さば煮付け、油揚げ、わかめ、牛乳	ごはん、こめ油、三温糖、じゃがいも	おしらせ ふじ 16日 量は350グラム 皮は少し剥いて、 種皮で、紅色。 かたくはやく、果汁が多い。
16	木	めん 牛乳	うどん にくうどんじる のりおコロッケ こまつなとササミのあえも りんご	小麦 豚肉、大豆、小麦、さば 小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉、ごま りんご	豚肉、油揚げ、のり塩コロッケ、鶏肉、牛乳	うどん、こめ油、白ごま	ごはん、にんじん、ねぎ、しいたけ、小松菜、赤パプリカ、りょうとうもやし、りんご
17	金	ごはん 牛乳	わかめごはん ごもくあつやきたまご キャベツとツナのいためもの とうふのみそしる	卵、大豆、小麦 小麦、大豆 さば、大豆	厚焼き玉子、ツナ、木綿豆腐、牛乳	ごはん、こめ油	キャベツ、にんじん、しめじ、ほうれん草、ねぎ
20	月	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ いんげんのゴマあえ やさいのみそしる	鶏肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、さば、ごま 大豆、さば	鶏肉、牛乳	ごはん、片栗粉、米粉、白ごま、三温糖	いんげん、にんじん、ごぼう、だいこん、キャベツ、ねぎ
21	火	ごはん 牛乳	ぶたにくのみそやき もやしのゆかりあえ こまつなのすましじる	豚肉、小麦、大豆、さば 大豆 小麦、大豆、さば	豚肉、ツナ、牛乳	ごはん、三温糖、ふ	きゅうり、りょうとうもやし、とうもろこし、小松菜、にんじん、しいたけ、ねぎ
22	水	ごはん 牛乳	さけしおやき みそきんぴらごぼう はくさいのみそしる	さけ 大豆 さば、大豆	鮭、油揚げ、生揚げ、牛乳	ごはん、こめ油、糸こんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、白菜、えのき
23	木	パン 牛乳	コッペパン ハンバーグ コーンサラダ オニオンスープ いちごプリン	小麦、乳 鶏肉、りんご、大豆 卵、大豆、小麦、ごま、りんご 豚肉、鶏肉 大豆	ハンバーグ、ベーコン、いちごプリン、牛乳	コッペパン	とうもろこし、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ
24	金	ごはん 牛乳	チキンカレー ふくじんづけ むしやさいサラダ	鶏肉、大豆、りんご、小麦 小麦、大豆、ごま 卵、大豆	鶏肉、豆乳、生揚げ、牛乳	こめ油、じゃがいも	しょうが、にんじん、にんじん、たまねぎ、福神漬、りょうとうもやし、キャベツ、しめじ、黄パプリカ、ブロッコリー
27	月	ごはん 牛乳	とうふのいそべやき こまつなのからしあえ せんべいじる	小麦、大豆 小麦、さば、大豆、卵 小麦、大豆、さば、鶏肉	豆腐、のり、ちくわ、鶏肉、牛乳	ごはん、片栗粉、三温糖、おつゆせんべい、糸こんにゃく	小松菜、にんじん、白菜、ごぼう、まいたけ、ねぎ
28	火	ごはん 牛乳	とりにくのこうそやき ブロッコリーソテー たまごスープ	鶏肉 豚肉 大豆、鶏肉、卵	鶏肉、ベーコン、たまご、生揚げ、牛乳	ごはん、こめ油	ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、エリンギ、にんじん、パセリ
29	水	ごはん ジョア	もちいりのだに キャベツのあえもの しょうがみそおでん	大豆、小麦 小麦、大豆、さば さば、大豆、卵	もち入り福田煮、うすらの卵、さつま揚げ、つみれ、むすびめ、ジョア	ごはん、角こんにゃく	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、だいこん
30	木	めん 牛乳	ちゅうかめん みそカレーとうにゅうラーメンじる ギョウザ だいこんとツナのサラダ	小麦 豚肉、小麦、大豆、さば、牛肉、セラチン 豚肉、鶏肉、大豆、小麦 鶏肉、大豆、小麦、ごま、りんご	わかめ、豆乳、豚肉、ギョウザ、ツナ、牛乳	中華めん	にんにく、りょうとうもやし、キャベツ、メンマ、だいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし
31	金	ごはん 牛乳	ごまごはん やさいとわかめのとうふよせ もやしとちくわのあえもの けのしる	小麦、大豆、ごま 大豆 卵、小麦、大豆、りんご 大豆、さば	野菜とわかめの豆腐よせ、ちくわ、高野豆腐、油揚げ、大豆、牛乳	ごはん、三温糖、黒ごま、角こんにゃく	りょうとうもやし、きゅうり、とうもろこし、にんじん、だいこん、ごぼう、せんまい、ふき、わらび

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1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(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、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。

今年のかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗いがいをする
- 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

手の洗い方

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。



うがいの仕方

口の中のバイキンを洗い流すべくうがいをしてから、のどの奥のバイキンを洗い流すガラガラうがいをしましょう。



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

薬を飲むときは

グレープフルーツジュースなどは、薬の作用に影響することがあるので、水かぬるま湯で飲みましょう。

