

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
1 金	むぎごはん		精白米、精麦		729	891	29.2	34.4
	牛乳	牛乳						
	鶏肉の卵とじ	鶏肉、なると(魚肉)、スクランブルエッグ(卵、大豆、乳)	サラダ油、上白糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、長ねぎ、しょうが				
	なめこのみそ汁	豆腐、みそ		なめこ、せり				
	みかんゼリー		糖類	みかん、寒天				
4 月	ごはん		精白米		632	762	23.7	26.7
	牛乳	牛乳						
	野菜包子たれかけ	鶏肉、豚肉、大豆、ひじき	小麦、でんぷん、ラード、植物油	キャベツ、たまねぎ、しょうが				
	キャベツと春雨の中華炒め	豚肉	サラダ油、ごま油、春雨	にんじん、たけのこ、キャベツ、にら、しょうが、にんにく				
	豆腐水菜のスープ	かまぼこ(魚肉)、豆腐		にんじん、水菜、長ねぎ				
5 火	むぎごはん		精白米、精麦		793	961	24.5	28.6
	牛乳	牛乳						
	ハヤシライス	豚肉、チーズ、牛乳	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト				
	白菜の温野菜			白菜、かぶ、ブロッコリー、かぼちゃ				
	パウンドドレッシング(たまねぎ)	大豆	植物油、砂糖	たまねぎ				
6 水	ごはん		精白米		635	812	24.7	29.8
	牛乳	牛乳						
	メンチカツソースかけ	メンチカツ(豚肉、鶏肉、乳成分、大豆、卵、ゼラチン)	小麦、サラダ油					
	厚揚げの中華炒め	豚肉、厚揚げ	サラダ油、でんぷん	にんじん、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、ぶなしめじ				
	ふきのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ふき				
7 木	ごはん		精白米		607	758	22.9	27.0
	牛乳	牛乳						
	開きはたはたフライソースかけ	はたはた、大豆、脱脂粉乳	小麦粉、でんぷん、サラダ油	キャベツ、しょうが				
	さといものちくぜん煮	鶏肉	さといも、サラダ油、上白糖	にんじん、しいたけ、こんにゃく、いんげん				
	大根のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、大根葉				
8 金	ゆでうどん		小麦、でんぷん		630	874	20.9	30.4
	牛乳	牛乳						
	カレーうどん汁	鶏肉、大豆、かつお節	小麦、ラード	たまねぎ、にんじん、しいたけ、小松菜、長ねぎ、トマト				
	ベーコンとキャベツの和風炒め	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)	サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし、いんげん				
	県産にんじん蒸しパン	脱脂粉乳、鶏卵	小麦、砂糖、でんぷん、菜種油、米粉	にんじん				
11 月	ふっくら肉だんご(中のみ)	鶏肉、豚肉、大豆	小麦、ラード、砂糖、ごま油	たまねぎ	619	771	23.6	28.0
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	ほうれんそうオムレツ	鶏卵	でんぷん、砂糖、大豆油	ほうれんそう				
	豚すき煮	豚肉、焼き豆腐	サラダ油、三温糖	ごぼう、こんにゃく、白菜、長ねぎ、春菊				
12 火	じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	長ねぎ	600	733	23.7	28.4
	米粉パン		米粉、小麦粉					
	牛乳	牛乳						
	県産ポークウインナー	豚肉	ラード、でんぷん、水あめ、砂糖、植物油					
	バックケチャップ&マスタード							
13 水	五目焼きそば	豚肉	焼きそばめん(小麦)、サラダ油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	719	858	23.2	26.6
	豆腐と長ねぎのスープ	豆腐、なると(魚肉)、わかめ		長ねぎ				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	牛肉入りコロッケ	牛肉、脱脂粉乳、大豆、卵	じゃがいも、小麦、砂糖、サラダ油					
14 木	鶏肉と大根の煮もの	鶏肉、厚揚げ、大豆	サラダ油、上白糖、でんぷん	大根、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん	674	857	30.6	37.5
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ		たまねぎ、かぼちゃ				
	野菜ふりかけ	かつお節、卵、のり、大豆	ごま、砂糖、でんぷん	ほうれんそう、にんじん				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
若鶏の唐揚げレモンソース	鶏肉	でんぷん、サラダ油	レモン					
	ハムともやしの炒めもの	ハム(豚肉、大豆、卵、乳)	サラダ油	もやし、にんじん、ピーマン、カリフラワー				
	もずくのみそ汁	豆腐、もずく		まいたけ、長ねぎ				

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
15 金	むぎごはん		精白米、精麦		667	810	27.8	32.3
	牛乳	牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉、かつお節	サラダ油、ごま油、でんぷん、砂糖	もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、キムチ(白菜、りんご、唐辛子)、にんにく、しょうが				
	わかめスープ	わかめ、豆腐、なると(魚肉)		えのきたけ、長ねぎ				
	りんごヨーグルト	牛乳、ゼラチン	砂糖、ココナツオイル	りんご				
18 月	ごはん		精白米		690	860	26.8	31.6
	牛乳	牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉、大豆	上白糖	しょうが				
	切り干し大根のケチャップ炒め	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)	サラダ油、上白糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、切干大根、しょうが				
	白菜のみそ汁	厚揚げ、みそ		白菜、ごぼう				
19 火	むぎごはん		精白米、精麦		699	857	20.5	23.8
	牛乳	牛乳						
	冬野菜の和風カレー	鶏肉、大豆、かつお節	サラダ油、小麦、ラード	たまねぎ、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、れんこん、小松菜、りんご、トマト				
	さつまいもの温野菜		さつまいも	にんじん、白菜、ブロッコリー				
	バックドレッシング(青じそ)	大豆、かつお節	砂糖	梅、りんご、レモン、たまねぎ、青じそ				
20 水	ごはん		精白米		591	766	20.3	24.5
	牛乳	牛乳						
	米粉の肉ぎょうざたれかけ	豚肉、大豆	ラード、ごま油、米粉、でんぷん、砂糖	キャベツ、白菜、たまねぎ、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく				
	マーボー大根	豚肉	ごま油、でんぷん	大根、にんじん、いんげん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく				
	もやしとにらのスープ	なると(魚肉)		干しいたけ、にんじん、もやし、にら、しょうが				
21 木	ごはん		精白米		639	768	18.8	21.8
	牛乳	牛乳						
	野菜の春巻き	大豆、鶏肉	植物油、小麦粉、でんぷん、はるさめ、砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし				
	ハムとチンゲンサイの炒めもの	ハム(豚肉、大豆、卵、乳)	サラダ油	もやし、チンゲンサイ、にんじん				
	肉入りワンタンスープ	なると(魚肉)、豚肉、大豆、みそ	小麦粉、コーン油、でんぷん	白菜、長ねぎ、たまねぎ、しょうが				
22 金	ごはん		精白米		746	916	28.3	33.7
	牛乳	牛乳						
	さばゆずみそ焼き	さば、みそ、かつお節	砂糖	ゆず				
	ベーコンと白菜の炒めもの	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)	サラダ油	白菜、もやし、にんじん				
	おでん	ちくわ、さつまあげ、がんもどき、うずら卵、こんぶ		だいこん、にんじん、こんにゃく				
25 月	かぼちゃのプリン	豆乳	粉あめ、グラニュー糖、植物油	かぼちゃ	626	803	18.1	23.0
	チキンピラフ	鶏肉	精白米	たまねぎ、グリーンピース、コーン、トマト				
	ジョアブレーン	脱脂粉乳	砂糖					
	えびフライ	えび	小麦、コーンスターチ、砂糖、パーム油、サラダ油					
	バックタルタルソース		大豆油	きゅうり、たまねぎ、パプリカ、りんご				
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー(豚肉)	サラダ油	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん				
	ポトフ	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)		ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん				
	クリスマスデザート	豆乳、大豆	水あめ、砂糖、植物油、いちごシロップ	いちご				

手には見えない病原体がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!



一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。

手洗いをしないで食べると、手から病原体が食べ物に付着し、そのまま体内に侵入してしまい、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になります。また手で目や鼻をこすことでも、その粘膜を通して病原体が体内に侵入してきます。

手洗いは、食中毒、かぜやインフルエンザなどの感染症の予防にとても効果的です。外から帰った後や食事の前には、せっけんを使って手のすみすみまできちんと洗い、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスまでしっかりと落としましょう。

