

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	たんずいかぶつ、脂肪	ビタミン類、無機質	しょう小	ちゅう中	しょう小	ちゅう中
2月	ごはん		精白米		631	/	28.9	/
	牛乳	牛乳						
	若鶏のみそ焼き	鶏肉、みそ	ごま油、はちみつ	しょうが、にんにく				
	キャベツとベーコンの炒めもの	ベーコン(豚肉、塩、砂糖、香辛料)	サラダ油	きゃべつ、もやし、にんじん、いんげん				
	まいたけのすまし汁	豆腐、糸かまぼこ(魚介類)		まいたけ、ほうれんそう、長ねぎ				
3火	むぎごはん		精白米、米粒麦		750	913	28.7	33.7
	豚肉のうま煮	豚肉、なると(魚介類)	サラダ油、上白糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こんにゃく				
	牛乳	牛乳						
	ふきと豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ふき、長ねぎ				
	温州みかんゼリー		糖類	みかん、寒天				
4水	ごはん		精白米		620	770	26.9	31.6
	牛乳	牛乳						
	いわしの三平煮	いわし、大豆、	上白糖、でんぷん、酒粕					
	肉じゃが	豚肉、さつまいも(魚介類)	じゃがいも、サラダ油、上白糖	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん				
	白菜のみそ汁	厚揚げ、みそ		はくさい、ぶなしめじ				
スティック納豆	大豆							
5木	ごはん		精白米		778	943	29.2	33.3
	牛乳	牛乳						
	秋田県産枝豆メンチカツ	豚肉	パン粉、砂糖、でん粉、サラダ油	おから、枝豆、たまねぎ				
	ひじきの炒め煮	鶏肉、油揚げ、ひじき	サラダ油、上白糖	にんじん、こんにゃく、干し椎茸、グリーンピース				
	豚汁	豚肉、みそ		かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ				
6金	ごはん		精白米		603	781	22.3	27.5
	牛乳	牛乳						
	しそぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆	小麦粉、ごま油、上白糖、ラード、植物油	キャベツ、たまねぎ、しそ、にんにく				
	春雨の中華炒め	豚肉	春雨、サラダ油、ごま油	にんじん、椎茸、もやし、チンゲンサイ、きくらげ				
	大根のコンソメスープ	ベーコン(豚肉、塩、砂糖、香辛料)		大根、ぶなしめじ、小松菜				
9月	ごはん		精白米		615	768	23.9	28.7
	牛乳	牛乳						
	青のりロール卵焼き	鶏卵、青のり、かつお	上白糖、でんぷん、サラダ油					
	豚すき煮	豚肉、焼き豆腐	サラダ油、三温糖、	白菜、ごぼう、長ねぎ、春菊、しいたけ、こんにゃく				
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					
10火	むぎごはん		精白米、米粒麦		804	971	26.2	31.0
	ハヤシライス	豚肉、チーズ、牛乳	じゃがいも、サラダ油	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				
	牛乳	牛乳						
	キャベツの温野菜			キャベツ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ				
	パックドレッシング青しそ	かつお節	糖類	梅肉、りんご、レモン、青しそ				
ミルクコーヒー		糖類						
11水	ごはん		精白米		615	771	21.6	25.3
	牛乳	牛乳						
	開きはたはたフライソースかけ	はたはた、大豆	小麦粉、でんぷん、ぶどう糖、サラダ油	トマト				
	さつまいものうま煮	豚肉	さつまいも、サラダ油、上白糖	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく				
大根のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、小松菜					
12木	ごはん		精白米		580	752	21.0	25.4
	牛乳	牛乳						
	肉しゅうまい	豚肉、大豆	小麦粉、でんぷん、ラード、上白糖、ごま油	たまねぎ、しょうが				
	八宝菜	豚肉	サラダ油、ごま油、でんぷん	白菜、たまねぎ、小松菜、たけのこ、にんじん、ヤングコーン、きくらげ				
ワンタンスープ塩味		ワンタン(小麦粉)	もやし、にんじん、しいたけ					
13金	ココアパン	小麦グルテン、脱脂分乳	小麦粉、米粉、上白糖、マーガリン		662	814	27.1	32.9
	牛乳	牛乳						
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	しょうが、にんにく				
	野菜たっぷりナポリタン	ハム(豚肉、でん粉、小麦、大豆)、チーズ	スパゲティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト				
かぶのコンソメスープ			かぶ、たまねぎ、にんじん、小松菜					
16月	ごはん		精白米		600	765	23.5	28.7
	牛乳	牛乳						
	秋田どっさりハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆	パン粉、でんぷん、植物油、米粉、砂糖	たまねぎ、エリンギ、トマト				
	キャベツとエリンギのソテー	ベーコン(豚肉、塩、砂糖、香辛料)	サラダ油	キャベツ、にんじん、ピーマン、エリンギ				
モロヘイヤとなめこのスープ	豆腐		なめこ、モロヘイヤ、ゆず					
17火	むぎごはん		精白米、米粒麦		727	889	30.3	35.7
	肉そぼろ炒め	豚肉、鶏肉、みそ	サラダ油、上白糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース				
	牛乳	牛乳						
	わかめスープ	豆腐、なると(魚介類)、わかめ		えのきたけ、長ねぎ				
	紫いもチップス		紫いも、上白糖、植物油					

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
18 水	ごはん		精白米		629	805	33.9	38.2
	牛乳	牛乳						
	あじレモンしょうゆ煮	あじ、大豆	上白糖、でんぷん	レモン				
	大根と豚肉のごまみそ煮	豚肉、かまぼこ(魚介類)、大豆、みそ	ごま、上白糖、サラダ油	大根、たまねぎ、にんじん、枝豆、しょうが				
	八杯豆腐汁	鶏肉、豆腐		長ねぎ、干し椎茸、しょうが				
19 木	ごはん		精白米		689	872	28.9	35.5
	牛乳	牛乳						
	油淋鶏	鶏肉	でんぷん、サラダ油、上白糖、ごま油、	長ねぎ、しょうが、にんにく				
	ハムともやしの炒めもの	ハム(豚肉、でん粉、小麦、大豆)	サラダ油	もやし、カリフラワー、にんじん、ピーマン				
	もずくのみそ汁	豆腐、もずく		まいたけ、長ねぎ				
20 金	ゆで中華めん	鶏卵、乳	小麦粉		677	824	28.0	38.3
	肉野菜炒め	豚肉、なると(魚介類)	サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん、メンマ、しょうが				
	しょうゆラーメンスープ	豚肉、鶏肉、大豆	植物油脂、上白糖、糖類	長ねぎ				
	牛乳	牛乳						
	野菜パオズたれかけ	豚肉、鶏肉、ひじき、大豆	小麦粉、豚脂、でん粉、パン粉、上白糖、ごま油	キャベツ、たまねぎ、しょうが				
	北海道かぼちゃプリン	豆乳	砂糖、粉あめ、糖類	かぼちゃ				
	味付けゆで卵(中のみ)	鶏卵						
23 月	ごはん		精白米		742	946	25.7	31.7
	牛乳	牛乳						
	さばの煮付け	さば、大豆	上白糖、でんぷん、小麦	たまねぎ				
	みそ肉じゃが	豚肉、みそ	じゃがいも、サラダ油、上白糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、いんげん				
	けんちん汁	鶏肉		たまねぎ、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、干し椎茸、長ねぎ				
24 火	チキンピラフ	鶏肉、大豆	精白米、ぶどう糖	たまねぎ、グリーンピース、トマト、コーン、寒天、パプリカ	733	923	23.3	28.8
	牛乳	牛乳						
	もみの木ハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆	豚脂、上白糖、糖類	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト				
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、こんにゃく)	サラダ油	きゃべつ、もやし、ちんげんさい、にんじん				
	冬野菜のポトフ	ベーコン(豚肉、塩、砂糖、香辛料)		大根、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん				
	サンタのチョコムース	豆乳	粉あめ、糖類、でんぷん	ゼラチン				
25 水	むぎごはん		精白米、精麦		867	1,050	21.7	25.6
	きのこカレー	豚肉、牛乳	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、椎茸、エリンギ、ぶなしめじ、りんご、しょうが、にんにく、トマト				
	ジョア マスカット	脱脂粉乳	砂糖	白ぶどう				
	さつまいもの温野菜		さつまいも	ブロッコリー、白菜、にんじん				
	パウンドドレッシングコーンクリーム		植物油脂、糖類	コーン、たまねぎ、にんじん、プルーン、レモン				
	レモンカスタードタルト	卵、牛乳	小麦粉、マーガリン、上白糖、水あめ	レモン				

## 注意したいね、年末・年始の食生活

今年もあとわずかとなりました。「飾走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休みです。休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介します。

### 外出後と食事前の手洗い

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通し、ウイルスが体内に侵入してきます。そして症状を引き起こす原因になります。せっけんを使って、手をしっかり洗いましょう。



### 朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をするので、よい生活リズムが生まれます。ビタミンを多く含む野菜は、とくに毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝食を抜いたり、不規則な時間に食べていたりしていると、体調を崩しやすくなります。



### 油脂のとりすぎ注意

行事の続く年末年始は、どうしても肉料理や揚げ物などの油料理が続きます。油脂の多い料理1品に野菜料理を2品を組み合わせたり、ひと口食べたらず野菜のおかずを二口食べるなど、工夫をしてみるといいですよ。



### 牛乳・乳製品をとる

給食がなくなると、牛乳・乳製品を食べる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷蔵庫にいつも牛乳・乳製品をキープしておき、おやつに食べるなど、カルシウムをしっかりと補給しましょう。

