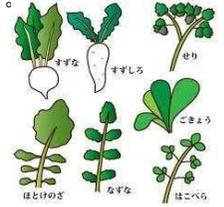




こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて		
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん
正月(しょうがつ)											
11	木	くろまめ まぜごはん			とりにくとこまつなのぞうに ぶりのしおやき にしめ	くろまめ あぶらあげ ぎゅうにゅうとりにく ちらしかまぼこ ぶり さつまあげ	こめ あぶら さとう しらたまもち さともいも	にんじん こまつな ねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん ほししいたけ	29.1 644		がつ こんだてめいりょう 1月の献立目標 からだあた こんだて 「体を温める献立」 ねんし こんだて 「年始らしい献立」
春(はる)の七草(ななくさ)											
12	金	ななくさごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる とりのからあげにんにくふうみ うのはないため	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく おから	こめ あぶら でんぶ ん さとう	あおな だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん	31 677		にち きん はる ななくさ 12日(金) 春の七草 がつなのか ななくさ せつく な 1月7日は「七草の節句」です。7 のか あさ はる ななくさ きざ 日の朝、「春の七草」をゆがいて刻ん
15	月	ごはん			かきたまじる さばのごみそだれ おひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅうとうふ たまご わかめ さば あかみそ あぶらあげ かつおぶし	こめ あぶら でんぶ ん ごま さとう	ねぎしょうが ほうれんそう にんじん もやし	30.4 642		だもの、おかゆに入れて食べま す。この風習には、七草粥を食べ て、お正月のごちそうで疲れた胃腸
16	火	ぶたにくと ごぼうのごはん			さつまじる からしあえ みかん	ぶたにくぎゅうにゅう とりにくとうふ あかみそ しろみそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	25.4 641		を休めるという意味があります。 きゅうしょく ななくさ はい はん だ 給食では、七草の入ったご飯を出
17	水	はちみつしょくパン			ホワイトシチュー ダイスサラダ (たまねぎドレッシング) ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	はちみつパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ぼんかん	22.2 676		パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろにいれても どします。
18	木	ごはん			とうふとあおなのみそしる さんまのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき	27.8 694		にち きん くまもとけん きょうどりりょう 19日(金) 熊本県の郷土料理 「つぼん汁」は、熊本県人吉球磨 ちほう きょうどりりょう ひとよくまちほう 地方の郷土料理です。人吉球磨地 方では、おくんち祭りやお祝い事が あると、会席 膳を食べる習慣があ り、そのときにでくる汁物のひとつ です。会席膳では、浅いお碗と深い お碗を使いますが、深いお碗のこ を「つぼ」と呼びます。そのつぼに汁 を入れることから「つぼの汁」と呼ば れるようになり、それが「つぼん汁」 になりました。
熊本県(くまもとけん)の郷土料理(きょうどりりょう)											
19	金	たかなごはん			つぼんじる あつあげのそぼろあんかけ じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	たまごぎゅうにゅう とりにく やきとうふ なまあげ ぶたにく ちりめん	こめ あぶら ごまあぶら さともいも さとう でんぶ ん	たかなづけ ごぼう こんにやくにんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが みずな	30.9 659		
22	月	ごはん			かぶとわかめのみそしる とりにくのねぎしおやき さともいものにかのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ とりにく するめいか	こめ あぶら さともいも さとう	かぶ こまつな ねぎ にんにくにんじん だいこん しょうが	27.8 563		
23	火	ごはん			しせんふうマーボーとうふ はるさめのちゅうかサラダ (パンパンジードレッシング) ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ テンメンジャン あかみそ はちしょうみそ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ももゼリー	27.8 649		ゼリーのたべのこしとカップ は、まとめてビニールぶくろ にいれてもどします。
全国給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)											
24	水	うじきんとき むしパン			ちゃんごうどん ささかまのいそべあげ キャベツときわかめのサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり くきわかめ	うじきんときむしパン あぶら うどん こむぎこ こめこ	ごぼうにんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ もやし	25.4 675		むしパンのたべのこしと かみは、まとめてビニール ぶくろにいれてもどします。



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	お か ず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん			
25	木	ごはん (やきのり)			ふゆやさいのみそしる ぎんざけのしおやき きんぴらごぼう たくあんづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しるみそ あかみそ ぎんざけ のり	こめ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ ごんにやくごぼう れんこん たくあん	28.5 636	やきのりとたくあんづけのふ くろは、まとめてビニールぶ くろにいれてもどします。	か すい にち か 24日(水)から30日(火)まで ～ 全国学校給食週間 ～ にほん さいしよ がっこうきゅうしよく 日本で最初の学校給食は、1889 ねん やまがたけんしよがっこう ます 年、山形県の小学校で、貧しくてお べんどう も 弁当を持ってこれられない子供たち に、お坊さんが昼ご飯を食べさせた ことが始まりといわれています。その 後、戦後の食糧難の時代に、海外か らの援助物資を利用し、1946年12 月24日、学校給食 が始まりまし た。当時の文部省は、学校給食 が 始まった12月24日を「学校給食 記念日」としましたが、平常は、授業 が行われないので、1か月繰り下 げ、毎年1月24日から30日を全国 学校給食 週間としました。 25日の給食では、日本初の給食
26	金	エビピラフ			コーンポタージュ キャベツとブロッコリーのサラダ (ノンオイルフレンチドレッシング) みかん	えび ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	こめ あぶら パター こむぎこ	にんじん ピーマン たまねぎ コーン キャベツ パセリ ブロッコリー みかん	22.2 655	とうきよぎゅうにゅうのパック は、まとめてビニールぶく ろのいれてもどします。	「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんだ 献立を、26日は東京都内で作られ た牛乳を、1日遅れですが31日に は、福生市内のハム工場で作られた ハムをとり入れた献立を入れました。
29	月	ごはん			ちゅうかふうスープ ホイコウロウ ぼんかん	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ ぶたにく あかみそ テンメンジャン うずらたまご	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ぼんか ん	30.9 628		
30	火	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) カリフラワーのサラダ (たまねぎドレッシング) いよかん	ぎゅうもも ぎゅうにゅう	こめ あぶら ドレッシング	にんにくたまねぎ にんじん トマト カリフラワー キャベツ いよかん	17.4 649		
31	水	パンズパン			やさいとベーコンのスープ ハムカツ(パックソース) ゆでせんキャベツ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	まるパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ	にんにくたまねぎ にんじん コーン キャベツ	27.4 729	パンのたべのこしは、まとめ てビニールぶくろにいれても どします。	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(水)です。納め忘れのないようお 願います。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 653 キロカロリー	たんぱく質 26.9 グラム			

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 5 人混みをさけるようにする

- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

