

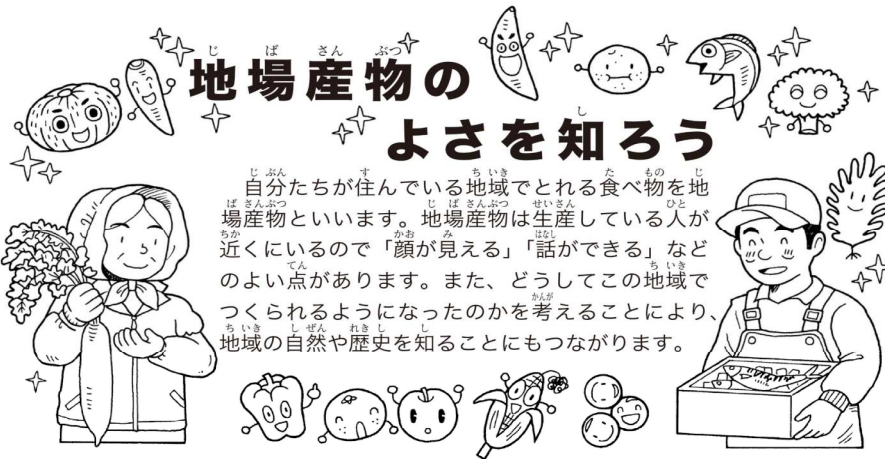
日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				ち・く・ほねをつくる あかのしょくひん	ちからやたいおとなる きいろのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん
2	月	○	むぎごはん セルフまーぼーどん こめこのむしぎょうざ いんげんのサラダ はくさいのスープ りんご(しなのゴールド)	とうふ ぶた ハム ベーコン ぎゅうにゅう	めん でんぷん さとう あぶら	にら いんげん にんじん ミニトマト もやし はくさい りんご
4	水	○	やきとほごもくあんかけ いわしかりかりフライ ちんげんさいととうふのスープ やわらかマンゴプリン	なると ぶた とうふ いわし ぎゅうにゅう	めん でんぷん あぶら	にんじん こまつな ブロッコリー ミニトマト ちんげんさい たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ
5	木	○	まいたけごはん とりのからあげに いぞあえ ぐだくさんのさつまじる ぶせひめみかん	とり あげ のり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう いも あぶら	にんじん いんげん ほうれんそう まいたけ はくさい だいこん ごぼう ねぎ みかん
6	金	○	セルフクリームパン ポトフふうスープ ブロッコリーとえびのわふうサラダ パナナ	ウインナー とり えび ぎゅうにゅう	パン いも あぶら	にんじん ブロッコリー ミニトマト きゃべつ たまねぎ セロリー パナナ
9	月	○	ごはん ソフトカレイフライ きりほしのサラダ けんちんじる やわらかミルクゼリー	カレイ ツナ とうふ かんでん ぎゅうにゅう	こめ いも こんにゃく いも あぶら マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ きりほしだいこん
10	火	○	スパゲティミートソース さつまいものサラダ かぶとわかめのたまごスープ キウイフルーツ	ぶた ハム たまご チーズ ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ いも でんぷん あぶら マヨネーズ	にんじん ミニトマト トマト かぶのは たまねぎ かぶ きゅうり しいたけ キウイフルーツ
11	水	○	小3-1リクエスト クロワッサン ハンバーグ フライドポテト なののはなのわふうサラダ とうがんとしょうがのスープ ラフランス	ぶた とり とうふ ハム ぎゅうにゅう	いも あぶら	ブロッコリー なばな にんじん ミニトマト きゃべつ コーン だいこん しょうが ラフランス
16	月	○	ちらしずし とうふハンバーグ しおこんぶあえ すましじる とろけるプリン	あげ こうやどとうふ たまご でんぷ のり ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう いも ごま あぶら	いんげん ミニトマト こまつな レモン しいたけ きゃべつ だいこん
17	火	○	ごはん あじのマスタードパンこやき カリカリチーズ おからとマカロニのサラダ かぶとわかめのたまごスープ かき	あじ ツナ たまご チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ でんぷん ごま マヨネーズ	ブロッコリー にんじん ミニトマト かぶのは きゅうり たまねぎ かぶ しいたけ かき
18	水	○	小5-1・2リクエスト コッパン とりのからあげ スマイルポテト いぞあえ きゃべつとトマトスープ チョコパナナ	とり ウインナー のり クリーム ぎゅうにゅう	パン でんぷん いも チョコ あぶら	ほうれんそう ミニトマト トマト はくさい きゃべつ たまねぎ セロリー パナナ
19	木	○	ごはん 銚子産いわしのからあげ ねぎのオリーブオイルやき ちくさあえ さつまいものみそじる ぶせひめみかん	いわし かつおぶし たまご あげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう いも ごま あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ きゃべつ しいたけ たまねぎ みかん
20	金	○	むぎごはん チキンカレー ひじきサラダ げんきヨーグルト	とり ハム ひじき チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ いも さとう あぶら	にんじん ミニトマト たまねぎ きゅうり きゃべつ
24	火	○	ジャージャーめん やさいとうふナゲット かぶとわかめのスープ やわらかライチゼリー	ぶた みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	めん でんぷん あぶら	ほうれんそう にんじん かぶのは もやし かぶ
25	水	○	ごはん さばのみそに ピーナツあえ たまごやき ぐだくさんさつまじる りんご(サンふじ)	さば みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ いも さとう ピーナツ	ほうれんそう にんじん きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ りんご
26	木	○	小4-1・2リクエスト ごはん かぼちゃサンドフライ ミニハンバーグ コールスローサラダ かぶのみそじる チョコムース	ぶた みそ わかめ ぎゅうにゅう かんでん	こめ チョコ さとう あぶら ドレッシング	かぼちゃ ブロッコリー にんじん ミニトマト かぶのは きゃべつ コーン かぶ
27	金	○	むぎごはん ひきにくのカレー なまわかめのサラダ やわらかぶどうゼリー	ぶた ハム わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにゃく あぶら	ピーマン トマト ミニトマト たまねぎ セロリー きゅうり
30	月	○	ごはん かわいいのみりんぼし なののはなのごまあえ きりほしに じゃがいものみそじる ぶせひめみかん	さば みそ あげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう いも ごま あぶら	なばな にんじん だいこん しいたけ たまねぎ みかん

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごりょうしょうください。

*りめんのひとくちメモもごらんください。

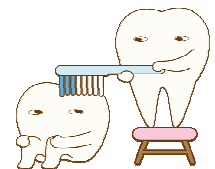
*** 偏食対応食**

* 11がつのリクエスト(しょうがくぶ3~5ねんせい) * 12がつのリクエスト(しょうがくぶA5~9)



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分相当量 g	摂食機能練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
2	月	749 566	25.5 19.9	23.6 20.4	2.9 2.0	マーボ豆腐 豆腐		<旬の食材 りんご しのゴールド> 「1日1個で医者要らず」といわれるとおり、便秘を予防する食物繊維、かぜや病気を予防するビタミンCが豊富。長野の高寺農園産。
4	水	736 557	27.3 21.2	25.5 22.0	3.2 2.2	スープ 豆腐		<旬の食材 白菜> 冬野菜。寒くなり霜が降りる頃に甘みが増します。ビタミンCが豊富。煮込むことで、シャキシャキの食感がしっとりに変わります。今日は、あんかけに。
5	木	792 596	33.5 25.5	29.5 25.2	3.5 2.5	さつまじる だいこん		<千葉の特産物 ふせひめかん> は、南房総市や鴨川などが主な産地です。甘さと酸味のバランスが良く、味が濃いのが特徴。ビタミンCが豊富でかぜの予防に効果があります。
6	金	855 640	34.0 25.8	25.6 22.0	4.0 2.8	ポトフ にんじん		<ポトフ> 「火に掛けた鍋」という意味。大きく切った肉や野菜に香草を加え、コトコトじっくり煮込んだフランスの家庭料理。カスタードは、パンにつけてクリームパンに。
9	月	786 592	27.0 20.9	26.6 22.8	2.8 2.0	けんちんじる だいこん		<昨日はいい歯の日> 1は「いい」8は「歯」のごろ合わせで制定。いい歯を作るためには①カルシウムの多い食品をとる②よくかんで食べる③歯を磨く、などが大切です。
10	火	799 601	32.0 24.4	26.8 23.0	3.4 2.4	スープ かぶ		<旬の果物 キウイフルーツ> ニュージランドの国鳥キウイバードに外見が似ていることが名前の由来。国産のキウイは今は旬です。りんごと一緒にして追熟して甘くします。
11	水	800 601	26.8 20.8	45.2 37.7	4.0 2.8	スープ とうがん		<旬の果物 ラ・フランス> 収穫後10日位追熟させると、香り高く濃厚な味となめらかな舌触りになります。追熟して食べ頃になったラフランスが、山形の仲野農園から届きます。
16	月	755 570	31.0 23.7	28.6 24.4	4.0 2.8	すましじる だいこん		<七五三> 七、五、三歳の子どもの成長を祝う日本の行事。三歳＝言葉、五歳＝知恵、七歳＝歯を授かることに感謝し、細く長く縁起の良い紅白の「千歳飴」で祝います。給食はちらし寿司でお祝い。
17	火	798 600	32.0 24.4	30.0 25.6	2.8 2.0	スープ かぶ		<千葉の特産物 かぶ> 根には、血を作る葉酸、血圧を下げるカリウム、葉には、骨を丈夫にするカルシウムや病気から体を防ぐ作用のあるβカロテンやビタミンC等が豊富。
18	水	944 702	37.0 27.9	38.0 32.0	2.8 2.0	バナナチョコ バナナ		<人気メニュー いとあえ> 茹でたほうれん草と白菜、刻み海苔、薄口醤油、顆粒だしを和えたシンプルな野菜のおかず。野菜の苦手な人もリクエストするほど人気があります。
19	木	766 578	30.2 23.2	23.1 20.0	2.2 1.5	みそじる さつまいも		<ちばの恵みたっぷり地産地消> お米とネギは（栄町篠田さん）さつまいも（栄町）その他の野菜（印西市）ふせ姫みかん（南房総市）から直送。ちばの恵みに感謝！
20	金	830 622	29.8 22.9	25.0 21.6	3.0 2.1	カレー にんじん		<旬の食材 菜の花> 今が旬。花がっほみのうちに収穫します。カロテン、ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養を含みます。鮮やかな緑色でほのかな苦みが特長。南房総市産。
24	火	807 606	29.6 22.8	33.9 28.7	3.9 2.7	スープ かぶ		<栄町産 さつまいも> 食物繊維が豊富。腸の動きを正常に整える効果があります。さつまいもの種類は、紅はるか。ねっとり甘いさつまいもです。
25	水	769 580	33.0 25.1	23.0 20.0	2.9 2.0	さつまじる だいこん		<旬の果物 りんごサンふじ> 直射日光をあびて育つサンふじは、ふじと比べて糖度が高く、酸味と甘みのバランスがよく、シャキシャキした歯ごたえが特長。長野・高寺農園産。
26	木	793 597	22.9 18.1	29.1 24.8	3.0 2.1	みそじる かぶ		<コールスロー> 細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種。人参やコーンが入っていることもあります。今日は彩り良く、小川さんの作ったミニトマトも添えています。
27	金	763 576	25.0 19.5	26.0 22.4	3.6 2.5			<素ご飯> 麦は粘りけがなく固い食感のため、米に混ぜて炊くと良く噛むことができ満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。食物繊維が豊富で便秘改善や血糖値の上昇も抑えます。
30	月	747 564	31.0 23.7	24.4 21.1	2.4 1.7	みそじる じゃがいも		<みりんの日> 1は「いい」3は「みりんの日」の語呂合わせでみりん業界が制定。甘く黄色い調味料。みりんを使うことで照り、つや、美味しさをひきだします。
今月平均		747 562	28.3 21.7	26.9 23.0	3.0 2.1	中高生・職員 小学生		

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
		594	21.0	20.5	2.1



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

