
































































ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 ⁺ - (kcal) たんぱくしつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの しよくひん</small>	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 23.0
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	ねぎ・はくさい  	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
2日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.9
	げんまいいりパン	こむごこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	チキン&ポークハンバーグ	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ   	
	ごまソース	さとう・ごま		トマト 	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	かぶときのこのスープ			しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのきだけ・しめじ・かぶ・ねぎ	
3日 (木) 	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合よりうなぎの蒲焼きを無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	   	753 32.1
	スタミナどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	スタミナどん(ぐ)	さとう・あぶら	あぶらあげ・うなぎのかばやき・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・グリーンピース	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・しめじ・こまつな	
ココアプリン	ココアのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
4日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ 	だいこん 	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナとはくさいのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	ほうさい・にんじん 	
	のりのつくだに	さとう	のり		
7日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 	678 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいのすのがゆナッツあえ	あぶら・でんぷん・さとう・カシューナッツ	さわら・だいす	しょうが 	
	はくいさいのにびたし	さとう		はくさい・にんじん・しめじ	
	みそしる	ふ	みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
8日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 23.9
	ごもくずし	こめ・さとう	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・しいたけ・れんこん・さやえんどう	
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご		
	やきのり		のり		
	いかリングフライ	あぶら・パンこ・こむごこ・でんぷん	いか		
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきだけ・ねぎ	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	   	608 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが   	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ぶたじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
10日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	   	684 23.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ・ほたて	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・カリフラワー・フロccoliリー・かぶ	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	りんごサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・りんご・パイン・レーズン	
11日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 28.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	チンゲンツァイのスープ	でんぷん	かまぼこ・とうふ・ベーコン	たまねぎ・チンゲンツァイ 	
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーン	



❀ 14日からは、裏面を見てください ❀



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) たんぱくしつ(g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 20.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース		
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ 		
今日は「甘藷の日」です。今日のさつまいもはJA三島島南甘藷部会より無償でいただきました。						
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	  	796 25.7	
	ぶーちゃんどん(むぎごはん)	こめ・むぎ				
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう		
	だいがくいも	さとう・あぶら・ごま・さつまいも				
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ・こまつな 		
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	   	602 24.1	
	うどん(めん)	こむぎこ				
	(しる)	でんぷん	かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・ねぎ		
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぷん・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら			
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ 		
くだもの			みかん			
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	  	668 22.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	あげだしとうふ	でんぷん・あぶら	とうふ	たまねぎ・ねぎ		
	あげだしとうふ(にくみそ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	ぶたにく・みそ	ほうれんそう・キャベツ 		
	おひたし		ちりめんじゃこ	たまねぎ・ねぎ		
みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ				
ふるさと給食の日 18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 22.3	
	たきこみだいこんめし	こめ・むぎ・さとう・あぶら	あぶらあげ	にんじん・ごぼう・だいこん・はだいこん		
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく 	たまねぎ		
	ほうれんそうとはくさいのびたし	ごま		ほうれんそう・はくさい・しめじ・にんじん		
	みそしる		ぶたにく・なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ  		
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 21.5	
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター 	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう		
	あつやきたまご	あぶら・さとう 	たまご	 		
	こふきいも	じゃがいも				
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンツァイ		
22日 (火)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より真鯛の味噌漬けを無償でいただきました。					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 28.3	
	むぎごはん	こめ・むぎ		 		
	まだいのみそづけ	さとう	みそ・まだい			
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ		
くだもの			みかん			
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 	682 25.5	
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ				
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう		
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご			
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・ねぎ 		
くだもの			みかん			
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 	764 35.6	
	えびピラフのクリームソースかけ	バター・こめ・むぎ	むきえび	たまねぎ・マッシュルーム 		
	(クリームソース)	バター・こむぎこ 	ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・パセリ・コーン 		
	とりのこみみやき		とりにく	にんにく・しょうが		
	グリーンサラダ	マヨネーズ		ブロッコリー・キャベツ 		
おたのしみデザート	さとう・あぶら・こめこ・でんぷん	とうにゅう				

★★ さむさにまけない4つの栄養 ★★

1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう

血や肉をつくり、エネルギーのもとになります。



2. しほうを多めにとりましょう

高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう

ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう

ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 [*] - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> <small>しよくひん</small> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> <small>からだ</small> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> <small>からだ ちょうし ととの</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品	

