



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) たんぱく質
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683 29.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ごましお	ごま			
	とりのこうみやき		とりにく	にんにく・しょうが	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・しめじ・ピーマン・たまねぎ	
	おこげいりたまごスープ	でんぷん・あぶら・もちごめ	とりにく・たまご	はくさい・にんじん・こまつな	
節分 2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにゃく	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	ふ	わかめ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
	けんないさんだいず なっとう		だいず		
	くだもの			くだもの	
立春 3日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 28.4
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	わかめ・だいず		
	いわしのみりんぼし		いわし	ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	にびたし			ねぎ・えのきたけ	
4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		682 28.4
	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	あぶらあげ・うなぎのかばやき	しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・グリーンピース	
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご		
	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	
みかんゼリー	さとう		みかん		
5日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682 21.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さといもコロッケ	さといも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	きんぴら	つきこんにゃく・さとう・ごま・あぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・わかめ・たまご	ねぎ・えのきたけ	
	くだもの			くだもの	
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みししる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん・こまつな	
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	くだもの			くだもの	
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・チーズ	こまつな・コーン・キャベツ	
	おひたし			ごぼう・だいこん・ねぎ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	くだもの	
	くだもの				
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687 25.6
	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウインナーソーセージ	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県いちご協議会より「いちご」を無償でいただきました。				
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイン・りんご・いちご		
12日 (金)	県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より「牛肉のせん切り」を無償でいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		737 31.2
	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・ごまあぶら	ぎゅうにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ぎょうざ	パンこ・ごまあぶら・さとう・でんぷん・こむぎこ	ぶたにく	しょうが・キャベツ・たまねぎ	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・こまつな	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		

\* 15日からは、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく くしつ
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきししゃも		ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・さつまあげ	きりぼしだいこん・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・はくさい・しめじ・こまつな	
	くだもの			くだもの	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 27.9
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・バター・ごま	ぎゅうにゅう・さけフレーク	たまねぎ・しめじ	
	オムレツ	でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
	しろはなまめのポタージュ	バター・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しろはなまめ・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		722 28.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ミックスかりんとう	さとまいも・あぶら・さとう・アーモンド・ごま	だいち		
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 23.0
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこう・しょうが・かぶ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり	
	くだもの			くだもの	
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ハムのごまパンこあげ	あぶら・こむぎこ・パンこ・ごま	ハム		
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぎ	
	かつおふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
富士山の日献立 ふるさと給食 22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		710 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぶん	とりにく	だいこん・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな	
	のりつくだに	さとう	のり		
	ふじさんちょう	さとう・こむぎこ・あぶら・チョコレート・みずあめ・でんぶん	ぎゅうにゅう・たまご・なまクリーム・しらこ		
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		746 26.7
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	あぶら・こむぎこ・バター	ぎゅうにく・ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	トマト・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	さつまいもとだいちのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・あぶら	だいち・ハム	きゅうり・にんじん	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		750 29.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいちのナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・さとう・でんぶん	さわら・だいち	しょうが	
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 23.2
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいち・ダイスチーズ	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	わかめスープ	ごま	わかめ・ベーコン	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
		くだもの			

## 寒さに負けたくないために!

冬になるとかぜをひく人が多くなります。「かぜは万病のもと」と言われます。かぜをひかないようにするためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体を疲れさせないように気をつけましょう。また、外から帰ったときのうがいの励行と、手をよく洗うことが大切です。家族みんなでかぜをひかないように心がけましょう。

## 寒さに負けたくない4つの栄養

1・たんぱく質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・脂肪を多めにとりましょう

**エネルギーが高いので**  
体があたたまります。

3・色のこい野菜をたっぷりとりましょう

**ビタミンAが多く含まれています。**  
のどや鼻のねんまくを強くして、  
かぜをひきにくくします。  
**ビタミンCもたくさんあります。**

4・果物を十分とりましょう

**ビタミンCが多く含まれています。**  
寒さに対する抵抗力を強くします。