



献立表を掲載しています！  
写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

野菜の量が、小学4年生が1日に

摂取すべきとされている量の1/3(95g)以上を

使用している献立には、「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 日<br>/<br>曜<br>日 | 献立名   | 主に体を作るもと(赤)                               |                         | 主に体の調子を整えるもと(緑)                 |  | 主にエネルギーのもと(黄)                     |                                | 調味料   | 小学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩                       | 中学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 |                                   |
|------------------|---|---|-------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                  |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品                    | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻       | 3群<br>緑黄色野菜                     | 4群<br>その他の野菜<br>果物                     | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖・豆          | 6群<br>油脂<br>穀実など               |   |   |                                   |                                   |
| 25<br>水          | ロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>たらのマスクードやき<br>カレードレッシングサラダ<br>クリームシチュー<br>スライスチーズ(中のみ) | 脱脂粉乳<br>牛乳<br>たら 大豆粉<br>牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ | 牛乳<br>海藻                | 3群<br>緑黄色野菜<br>コーン              | 4群<br>その他の野菜<br>果物<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖・豆<br>じゃがいも | 6群<br>油脂<br>穀実など<br>小麦粉<br>バター | ショートニング<br>ドレッシング<br>油<br>バター                                       | 塩<br>醤油・ワイン・マスター<br>酢 塩 カレー粉 こしょう<br>コンソメ ワイン<br>塩 こしょう | 589kcal<br>31.9g<br>21.7g<br>1.7g | 791kcal<br>42.1g<br>30.4g<br>3.1g |
| 26<br>木          | むぎーはん<br>ぎゅうにゅう<br>ふくろいのポークのあますあんかけ<br>こまね                                | 牛乳<br>豚肉                                  | 牛乳                      | ★どまんなか給食★<br>小松菜<br>チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ しいたけ<br>白菜 根深ねぎ                    | 米<br>片栗粉 砂糖<br>砂糖                 | 米<br>ドレッシング                    | 大麦<br>醤油 醤油<br>醤油 みりん 酒 塩<br>かつお節 だし昆布<br>じょうゆ みりん 酒 塩<br>かつお節 だし昆布 | 602kcal<br>25g<br>20.2g<br>1.4g                         | 742kcal<br>30.3g<br>23.7g<br>1.9g |                                   |
| 27<br>金          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>しいらのみぞドレッシングやき<br>だいこんのそぼろに<br>はりはりじる                    | 牛乳<br>しいら みぞ 大豆粉<br>鶏肉<br>豆腐 豚肉           | 牛乳<br>さやいんげん<br>水菜 にんじん | 大根<br>玉ねぎ えのきたけ                 |  |                                   |                                | 酒 こしょう<br>醤油 みりん 酒<br>かつお節 だし昆布<br>じょうゆ みりん 酒 塩<br>かつお節 だし昆布        | 636kcal<br>32.8g<br>20.5g<br>1.5g                       | 767kcal<br>38.3g<br>24.2g<br>1.8g |                                   |

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。  
袋弁当の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ( )で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、生卵、そば、いくら、キウイ、落花生、クルミ、ベカンナツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3233)



### 「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため  
よくかんで食べもらいたい日に、  
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



## ち さん ら く し ょ く 地産楽食

## め ん え き り ょ く 免 疫 力 を 高 め よ う



寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高めるための栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになります。  
体の抵抗力を維持するうえ  
でも欠かせません。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ 小松菜  
チンゲンサイ レバー  
ほうれん草



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、  
ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

### ビタミンC

ブロッコリー じゃがいも  
キャベツ いちご みかん



寒さのストレスから体を守り、  
抵抗力を高めます。

温かい料理や体を温める食材(しょうが、にんにく、根深ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん等)、香辛料を使った料理を食べると体温が上がり、血流の流れがよくなり免疫力が高まります。

