

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
11	火	ご飯 鶏の唐揚げ 生野菜の付け合せ 春雨と竹輪のさっぱり和え 雑煮風和風スープ 飲むヨーグルト	鶏肉 竹輪 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 春雨 砂糖 お餅	レタス キャベツ 水菜 ミニトマト きゅうり 人参 ごぼう 大根 ホウレン草	エネルギー たんぱく質 脂質	828 kcal 28.2 g 27.4 g
12	水	コーンクリームスパゲティ 水菜と大根のかまぼこサラダ カレースープ(玉葱・人参・じゃがいも) カップヨーグルト	ベーコン 牛乳 かまぼこ カップヨーグルト	スパゲティ 油 小麦粉 ごま じゃがいも	コーン 水菜 大根 人参 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	719 kcal 22.7 g 22.3 g
13	木	ご飯 チキン南蛮タルタルソースがけ 小松菜とじゃこの和風ソテー ミニ肉じゃが 味噌汁(豆腐・白菜・小ネギ) ベビーチーズ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 白滝 砂糖 油	きゅうり 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ 人参 ミニトマト 白菜 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	799 kcal 38.5 g 26.0 g
14	金	玄米入りおかかご飯 カジキのレモン醤油焼き キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいもの蜂蜜風味 ひじきとこんにゃくの煮物 けんちん汁 ミルクゼリー(メープルシロップがけ)	かつお節 メカジキ ひじき さつまいも 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 さつまいも 蜂蜜 白滝 里芋 こんにゃく 砂糖 メープルシロップ	レモン キャベツ コーン さやいんげん 大根 人参	エネルギー たんぱく質 脂質	701 kcal 27.6 g 14.3 g
17	月	ハヤシライス ツナサラダ 果物(はっさく・苺) 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト はっさく 苺	エネルギー たんぱく質 脂質	837 kcal 25.8 g 37.4 g
18	火	ご飯 豚肉のハリハリ鍋風 コーン焼売 果物(りんご) ホットミルク(コーヒー味)	豚肉 タコ 魚肉すり身 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 油 砂糖	水菜 大根 もやし 人参 コーン サニーレタス ミニトマト りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	724 kcal 30.6 g 18.8 g
19	水	チキンカレーピラフ エビカツレツ せんきゃべつ りんごと白菜のサラダ 中華玉子スープ(ねぎ・タアサイ) 飲むヨーグルト	鶏肉 エビ 魚肉すり身 卵 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 赤パプリカ コーン キャベツ 赤キャベツ りんご 白菜 人参 干しぶどう ねぎ タアサイ	エネルギー たんぱく質 脂質	719 kcal 26.5 g 19.1 g
20	木	<b>食べ残し0(ゼロ) day</b> ご飯 煮込みハンバーグ 付け合せ温野菜(ブロッコリー・人参グラッセ・揚げポテト) 海藻サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・大根) カップヨーグルト	豚肉 牛肉 海藻 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 ブロッコリー 人参 レタス きゅうり コーン キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	609 kcal 22.1 g 11.0 g
21	金	玄米入りご飯 鱈のピザソース焼き 白菜としめじの柚子風味和え ハムのコルスローサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ)	鱈 チーズ ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖	トマト ピーマン 玉葱 白菜 ぶなしめじ 人参 柚子 ミニトマト キャベツ コーン 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質	662 kcal 28.0 g 16.7 g
24	月	ベジタブルピラフ 冬野菜のシチュー 玉子とコーンのサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー カリフラワー 大根 レタス キャベツ 赤キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	769 kcal 32.1 g 19.7 g
25	火	カレー南蛮うどん 小松菜とじゃこの塩昆布和え 果物(ぼんかん) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	うどん 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質	572 kcal 28.1 g 17.0 g
26	水	テーブルパン ロールキャベツのトマト煮込み かぼちゃとチーズのパン粉焼き 果物(いよかん) ホットミルク(黒糖味)	鶏肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳	パン 小麦粉 油 黒糖	キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 トマト かぼちゃ サニーレタス いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質	566 kcal 17.6 g 20.3 g
27	木	ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き 温野菜のコンソメ風味 さつまいもとブロッコリーのミニグラタン ほうれん草のごま和え コンソメスープ(玉葱・枝豆) カップヨーグルト	鶏肉 牛乳 粉チーズ カップヨーグルト	精白米 さつまいも バター 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま	レモン キャベツ 人参 コーン ブロッコリー ほうれん草 玉葱 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質	743 kcal 30.0 g 21.5 g
28	金	玄米入りご飯 白身魚のネギ味噌マヨ焼き 温野菜の黒胡椒ドレッシング かぼちゃのバター焼き きのこ青菜のおかか和え 豚汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	ホキ 味噌 豚肉 かつお節 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 バター 蜂蜜 こんにゃく ごま 白滝	小ネギ キャベツ コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ 苺	エネルギー たんぱく質 脂質	714 kcal 25.4 g 21.1 g
31	月	茹で野菜たっぷり醤油ラーメン 花野菜とポテトのガーリックソース 飲むヨーグルト	わかめ 卵 焼き豚 飲むヨーグルト	中華麺 じゃがいも 油	ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー たんぱく質 脂質	567 kcal 27.3 g 10.6 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



新しい年、健康に過ごせますように！



2022年が明けました。残念なことに、今年もコロナウイルスとの格闘の年になってしまふようです。私たちは、昨年に引き続き、マスク着用や3密回避で、感染予防に努めなければなりません。同時に、病原菌やウイルスに負けないよう、抵抗力をつけておかなければなりません。それには、日ごろから過不足なく栄養素を補給する必要があります。不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとり、野菜をはじめ、キノコ、海藻、大豆、果物、乳製品を意識して摂るようにしたいですね。

給食室では、今年も皆さんが健康に過ごすことができることを願って、栄養バランスの良いランチを提供していきます。皆さんは、しっかり栄養を摂って、自ら健康的な食生活ができるよう、「食を営む力」を身に付けてほしいと思います。

皆さんが「無病息災」の一年でありますように！



★今月の食生活目標★

マナーを守って  
楽しくランチを食べよう！



皆さんは、新しい年の始まりに「良い一年になりますように」という思いや願いが込められた「おせち料理」を食べましたか？このようなあらたまった行事食を食べる機会では、正しい食器の持ち方、箸の使い方と持ち方で食べることが望まれます。今月は、自分の食事マナーができているかどうか、確認する月間です。ぜひ見直しをしてほしいと思います。

またコロナ禍での食事マナーとして、今年もスクールランチを黙食で食べることを継続しなければなりません。早くこのような状況から、抜け出すためにも必要な行為として捉える必要があるようです。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは20日(木)です！