

日曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質脂質塩分	*の印の配る数
	しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやカになるもの	からだのちようしをとのえるもの		
1 金	ごはん	牛乳	にらたまスープ はるまき チンゲンさいのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく はるまき	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん もやし しめじ なら チンゲンさい たまねぎ	622 Kcal 18.4 g 18.8 g 2.2 g	
4 月	しよくパン ジャム&マーガリン	牛乳	ポトフふうスープ ペンネのツナトマトソース	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン じゃがいも ペンネ さとう あぶら ジャム&マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん グリーンピース トマト	607 Kcal 22.0 g 24.3 g 2.9 g	
5 火	ごはん	牛乳	だいごんのみそしる サバのゴールデンソースがけ もやしソテー	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ さば	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	★だいごん にんじん もやし ピーマン	672 Kcal 26.7 g 24.3 g 2.8 g	8年生校外学習
6 水	そばろどん	牛乳	とうふとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん むきえだまめ こまつな えのき	620 Kcal 24.0 g 17.4 g 2.3 g	
7 木	こくとう ロールパン	牛乳	はくさいのコンソメスープ スパイシーチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン でんぶん あぶら さつまいも	★はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう カリフラワー プロッコリー	643 Kcal 28.5 g 23.0 g 2.7 g	
8 金	こんさい カレー	牛乳	チキンサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ★だいごん ごぼう りんご キャベツ きゅうり	665 Kcal 24.7 g 17.5 g 2.9 g	
11 月	コッペパン	牛乳	クリームシチュー ミートオムレツ おんやさい	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ミートオムレツ	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし プロッコリー キャベツ	639 Kcal 25.0 g 25.8 g 2.5 g	
12 火	ソフトめん	牛乳	ちからうどんふうしる (トッピング:もち) だいたずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき だいたず ちくわ ジョア	ソフトめん もち あぶら さとう つきこんにやく	ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな	662 Kcal 26.8 g 15.6 g 2.6 g	
13 水	ごはん	ジョア	さといものみそしる にくどうふ	あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく やきどうふ	ごはん ★さといも さとう しらたき	たまねぎ えのき にんじん はねぎ	616 Kcal 26.6 g 13.2 g 2.5 g	
14 木	サンドパン	牛乳	ABCスープ しろみざかなのフライ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく タラフライ ウインナー	パン マカロニ じゃがいも マーガリン あぶら	もやし にんじん さやいんげん たまねぎ	613 Kcal 24.9 g 25.3 g 2.6 g	
15 金	ちゃめし	牛乳	おでんふうに いそあえ みかん	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんぶ あげボール ウインナー うずらたまご のり	ごはん ★さといも こんにやく	★だいごん にんじん ほうれんそう もやし ★みかん	636 Kcal 26.5 g 17.6 g 2.7 g	
18 月	ツナマヨ トースト	牛乳	もやしのコンソメスープ *やさしいりにくだんご だいごんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく にくだんご ハム	パン マヨネーズ さとう ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん しめじ ほうれんそう ★だいごん きゅうり	601 Kcal 25.1 g 30.9 g 2.8 g	*1人2コ
19 火	ごはん	牛乳	はくさいのみそしる ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さんおんとう ごま	★はくさい にんじん こまつな ごぼう さやいんげん	632 Kcal 25.6 g 21.1 g 2.7 g	
20 水	ごはん	牛乳	のっぺいじる まぐろとだいたずのみそがらめ ふりかけ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ まぐろ だいたず みそ ふりかけ	ごはん ★さといも でんぶん あぶら さんおんとう ごま	★だいごん にんじん ねぶかねぎ	673 Kcal 29.8 g 18.7 g 2.6 g	
21 木	ロールパン	牛乳	コーンポタージュスープ ハンバーグ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハンバーグ	パン マーガリン さとう	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	657 Kcal 27.0 g 25.6 g 2.8 g	
22 金		牛乳	おたのしみこんだて				676 Kcal 28.1 g 27.8 g 2.7 g	

給食回数...16回

冬休みの食生活について

☆ 今月の平均栄養価は
エネルギー:640kcal、タンパク質:25.6g、
脂質21.7g、塩分:2.6g

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

☆ 今月の給食目標は
《仲良く楽しく食べましょう》です。

☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

OFF スマホ ゲーム

夜食は控える

食事が遅くなる
ときは、十分に
早く食べて寝る
分けると元気を

日中は適度に運動する