



日	曜	献立名
---	---	-----

		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	アレルギー情報	スプーンの 有無
4	火	グリルチキン 照焼ソース	ポテトフライ ブロッコリー・シューマイ タラモサラダ	みかん	ごはん	818	35.0	23.1	113.4	2.8	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	
5	水	豚肉レンコンの ガリバタ炒め	シューマイ 春巻・ブロッコリー 切干大根	フルーツミックス	ごはん	894	23.5	34.8	115.7	3.4	卵・小麦・乳成分・えび・かに・豚肉・ 鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま・魚介類	
6	木	真鯛フライ大葉巻き	いんげん胡麻和え パンプキンサラダ	みかん	ごはん 鶏・卵そぼろ	854	22.5	34.7	106.7	2.4	卵・小麦・乳成分・鮭・豚肉・鶏肉・大 豆・ゼラチン・ごま・魚介類	○
7	金	デミグラスハンバーグ	コーン・パスタ マカロニサラダ いんげん・ポテトフライ	パイン	ごはん	1010	27.1	35.2	140.1	3.5	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆	
10	月	キャベツメンチ トマトソース	生野菜 ブロッコリー・茄子ナムル パンプキンサラダ	沖縄県産 紫芋のタルト	ごはん	845.8	17.9	37.3	117.9	202	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆 桃・ごま	
11	火	カルボナーラ	生野菜・コーン ブロッコリー・野菜コロッケ ヘルシーサラダ	フルーツミックス	スパゲティ	745	31.1	28.6	91.7	3.3	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・ごま	
12	水	油淋鶏	生野菜・ブロッコリー コーン・ピリ辛ナス シューマイ	パイン	ごはん	667	20.2	10.0	118.8	3.2	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・ 魚介類	
13	木	カレーライス (ヒレカツ・唐揚げ)	生野菜 ブロッコリー オムレツ	フルーツミックス	ごはん	908	25.8	31.1	127.4	4.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
14	金	豚肉生姜焼き	生野菜・タラモサラダ カボチャとチーズの包揚 ほうれん草ひじき和え	十勝大福	ごはん	876	27.6	31.1	114.7	2.5	卵・小麦・乳成分・鮭・牛肉・豚肉・大 豆・魚介類	
17	月	鶏の梅しそ天ぷら 竹輪天	れんこん金平 サツマイモサラダ	フルーツミックス	ごはん	860	21.1	34.1	112.5	4.2	卵・小麦・乳成分・鮭・豚肉・鶏肉 大豆・ごま	
18	火	豚肉チンジャオ炒め	生野菜・ブロッコリー アジフライ ピリ辛ナス	みかん	ごはん	876	25.4	33.6	112.4	3.1	小麦・豚肉・大豆・りんご・ごま	
19	水	おろし唐揚げ	生野菜・パスタ コーン	かぼちゃタルト	ごはん	952.5	29.3	25	119	2.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ 桃	
20	木	アジフライ (タルタルソース) 唐揚げ	生野菜 ほうれん草胡麻和え サツマイモサラダ	パイン	ごはん	1186	25.2	58.4	133.1	2.6	卵・小麦・乳成分・鮭・鶏肉・大豆・ご ま	
21	金	ガリバタチキン	生野菜・ブロッコリー ポテトフライ ピリ辛ナス	わらびもち	ごはん	754	32.2	16.9	115.2	2.3	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・魚介 類	
25	火	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜・ブロッコリー 切干大根 ひじき	沖縄県産 紫芋のタルト	ごはん	883.8	21.4	37.3	107.2	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・桃・魚介類	
26	水	鶏肉の甘酢あん	生野菜・ブロッコリー ハッシュブラウン 春雨サラダ	フルーツミックス	ごはん	849	23.9	25.2	126.1	3.7	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆	
27	木	和風おろしハンバーグ ゆでたまご(半熟風)	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン	ごはん	836	27.1	21.8	128.8	3.9	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま	
28	金	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	生野菜・ブロッコリー オクラおひたし ペンネサラダ	沖縄県産 かぼちゃのタルト	ごはん	925.8	16.95	37.98	124.5	2.24	卵・小麦・乳成分・かに・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・桃・ゼラチン・魚介類	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。  
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

### 風邪予防のポイント！

寒い季節は風邪の季節でもあります。

電車内や教室等の人の集まるところはウイルスがいて当たり前。

風邪から身を守る為には皮膚や喉の粘膜を丈夫にすること

寒さとストレスへの対策をたてることが必要です。

ご飯の特徴を知り、毎日の食事に上手く取り入れていきましょう！

～皮膚や粘膜を丈夫にする～

#### ビタミンA

- たまご ○小松菜 ○牛乳
- ほうれん草 ○チーズ
- パセリ ○人参
- ブロッコリー ○かぼちゃ



～寒さのストレスに～

#### ビタミンC

- 大根 ○小松菜 ○さつま芋
- もやし ○じゃが芋 ○キャベツ
- れんこん ○茄子 ○キウイ
- トマト ○みかん



～こころがけたい～

### 風邪予防の生活習慣



- ①1日3食とて栄養状態をよくする
- ②睡眠時間6～7時間はとる。
- ③体を積極的に動かして、体力をつける。
- ④風邪予防に有効な栄養素である  
たんぱく質・ビタミン類を摂る為に  
野菜たっぷりのシチュー・カレー・鍋物  
豚汁等の具だくさんの汁