



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくる ものになる (赤)	おもに体の調子を 整えるものになる (緑)	おもに熱や力の もとになる (黄)	献立に関心を持って食べよう 一口メモ		
2 (月)	オムライス (ケチャップライス 卵 ケチャップ) コーンバター アーモンド和え 牛乳	鶏肉 卵 ちりめん 牛乳	玉葱 人参 もやし グリーンピース 人参 マッシュルーム コーン	米 むぎ 油 バター 砂糖 粉末アーモンド	体調管理は大丈夫ですか?  気温が低く、空気が乾燥する冬は、 インフルエンザやノロウイルス、 風邪などの症状を引き起こす「ウ イルス」が活発になる季節です。 ウイルスの感染を防ぐには、石鹸 での手洗い・うがいを徹底し、マ スクを着用することが大事です。 また規則正しい生活とバランスの 良い食事で免疫機能を正しく作用 させることが肝心です。	575	22
3 (火)	麦ごはん 春雨スープ キャベツのみそ炒め ぎょうざ 節分豆 牛乳	鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆 牛乳	チンゲン菜 人参 生姜 キャベツ パクチョイ	米 むぎ 春雨 油 砂糖 片栗粉		599	22
4 (水)	焼きうどん お好み焼き ビーンズサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 なたと ツナ しらす 卵 豆 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ニラ 白菜 キャベツ 大根 胡瓜	うどん 油 小麦粉 砂糖		550	25.3
5 (木)	麦ごはん わかめスープ 酢豚 もやしのナムル 牛乳	わかめ 豆腐 ミートボール 牛乳	冬瓜 玉葱 人参 ピーマン 生姜 椎茸 竹の子 もやし 小松菜	米 麦 砂糖 片栗粉 ゴマ		564	20.2
6 (金)	胚芽パン ポテトのカレー煮 チキンのきのこソースかけ ブロッコリーサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリンピース しめじ えのき 赤ピーマン ピーマン カラフラワー アスパラ コーン 胡瓜	パン じゃが芋 油 片栗粉		646	31.1
9 (月)	麦ごはん 肉じゃが ししゃもフライ 和風マヨネーズ和え 牛乳	牛肉 ししゃも ハム 牛乳	人参 玉葱 ピーマン こんにやく キャベツ コーン	米 麦 砂糖 油 ゴマ マヨネーズ		糖を多く含む食べ物 大豆を多く含む食べ物  中国では「仙人の食べ物」とい われているごまは、オレイン酸な どの不飽和脂肪酸やたんぱく質、 ビタミンB1、カルシウムや鉄分 などが豊富。ビタミンB1は糖質 をすばやくエネルギーに変えて体 を元気にしてくれます。	674
10 (火)	大豆入り炊き込みごはん イカソテー 芋よせ 牛乳	大豆 イカ 卵 牛乳	人参 ごぼう いんげん	米 麦 油 芋 白玉粉 小麦粉 砂糖 ごま	603		23.2
11 (水)	建国記念日						
12 (木)	焼きそば 厚焼き卵 ごま和え プリン 牛乳	豚肉 アーサ 豚ひき肉 豆腐 卵 しらす 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 にら 赤ピーマン もやし	麺 油 砂糖 ごま	500	22.7	
13 (金)	麦ごはん 豆腐のチリソース 春巻き 春雨の酢の物 牛乳	豆腐 エビ ハム 牛乳	玉葱 長ネギ 椎茸 ピーマン 生姜 もやし 胡瓜	米 麦 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま	ねぎには独特の刺激臭と辛みの野菜。疲労回 復や食欲増進、発汗作用や消化液の分泌など の効果から、古くから風邪の特効薬として用 いられています。 大豆にはレシチンが豊富。レシチンは 神経伝達物質をつくり、学習能力を高 める働きがあるといわれる脂質です。	679	26.8
16 (月)	ひじき入り炊き込みごはん コロケ スーナー 牛乳	豚肉 ひじき 大豆 あさり 豆腐 牛乳	しいたけ 人参 ニラ もやし ほうれん草	米 麦 ごま 油 ピーナッツバター 砂糖		645	26
17 (火)	麦ごはん ハヤシライス アーモンドサラダ パイン缶 牛乳	牛肉 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース パパイア 胡瓜 コーン パイン缶	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 アーモンド	 ビタミンB1、B2 カルシウム たんぱく質 食物せんい 大豆の力 たんぱく質 油 ビタミンB1、B2 カルシウム たんぱく質 食物せんい	667	22.9
18 (水)	合唱祭						
19 (木)	麦ごはん シカドッチ さばの塩焼き 牛乳 マーミナーチャンプルー	油揚げ 豚肉 かまぼこ さば 豆腐 つな 牛乳	椎茸 こんにやく 冬瓜 もやし ニラ 人参	米 麦 油	619	30.6	
20 (金)	和風スパゲティ いよかん スイートポテトのミルク和え インゲンのごま和え 牛乳	えび あさり スキムミルク 牛乳	玉葱 えのき しめじ マッシュルーム ピーマン インゲン 冬瓜 人参 いよかん	スパゲティ 油 ごま さつまいも 砂糖 アーモンド粉末	愛媛県で多く作られているいよかんは果 肉が柔らかく甘味や酸味ともバランスが よく濃厚な味わいで香りも強いのが特徴 です。	523	19.8
23 (月)	麦ごはん けんちん汁 魚のてりやき フーイラー 牛乳	豆腐 鶏肉 さわか 麩 卵 牛乳	大根 人参 こんにやく しめじ もやし からし菜	米 麦 砂糖 片栗粉 油	大根はビタミンCやジアスターゼが 含まれ、食べると消化が促進され腸 の働きを整えてくれます。大根の葉 には貧血を予防する鉄分やカルシウ ム、食物繊維を多く含んでいますよ。	587	28.1
24 (火)	あさりごはん オムレツ 豆腐のナムル リンゴ 牛乳	あさり 卵 豆腐 ハム 油あげ 牛乳	椎茸 人参 ねぎ ごぼう キャベツ リンゴ	米 くり 油 砂糖	604	26.3	
25 (水)	大学二次試験のため休校						
26 (木)	カレーうどん 豆腐シュウマイ わかめと切干大根のあえ物 バナナ 牛乳	鶏肉 なたと 鶏ささみ わかめ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 切干大根 胡瓜 バナナ	うどん 油 砂糖 ごま	 野菜を 食べよう 野菜を 食べよう 野菜を 食べよう 野菜を 食べよう	570	22.5
27 (金)	麦ごはん タコライス もずくスープ いよかん 牛乳	牛・豚ひき肉 大 豆 チーズ もずく 豆腐 牛乳	玉葱 キャベツ トマト しめじ 小松菜 いよかん	米 麦 油		647	26.5