

日	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ エ ネ ル kcal	たん し ん つ ば g	し し つ g	
	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
曜														
3月	ぶんかのひ													
4	ごはん	○	さといもとなまあげ のにも もやしのごまあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	酒 塩 醤油 みりん 醤油	584	22.5	17.3	
火	ごはん	○	とりのからあげ のりあえ かきたまじる	とりにく	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん はねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酢	616	29.4	18.8	
5	おむぎごはん	○	タゴライス トッピング コンソメスープ	ぶたひきにく だいずミート	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい おむぎ ごまあぶら	ソース 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー ワイン コンソメ	619	26.5	18.9		
6	おむぎごはん	○	さばのしおやき ごもくきんぴら とうにゅうみそしる	さば さつまあげ とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ はくさい	せいはいくまい きょうかまい おむぎ ごまあぶら	酒 塩 醤油 酒	611	26.2	19.2		
7	かむかむのひ	○	ちくわのいそべあげ やさいのゆかりあえ けんちんじる	ちくわ ささみ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	ごまつな にんじん しそ にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん ごぼう	せいはいくまい きょうかまい はくりきこ さといも	あぶら ごまあぶら	醤油 昆布だし 昆布 煮干し 削り節	552	21.6	13.8	
8	ごはん	○	ぶたキムチなべ チムル	ぶたにく とうふ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい もやし しめじ キムチ	せいはいくまい きょうかまい ごまあぶら	酒 塩 醤油 酒	575	22.6	15.7		
9	そぼろちらし	○	しおさんぽサラダ アジのつまれしる	とりにく アジのつまれ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおさんぽ	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	たくあん キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ えのき しょうが	せいはいくまい きょうかまい ごまあぶら	醤油 酢 塩 塩 こしょう 酢 酒 煮干し 削り節	576	23.3	19.2		
10	ごはん	○	グリーンシチュー ツナとわかめのサラダ	とりにく とうにゅう いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	じゃがいも キャベツ きゅうり どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい ごまあぶら	バター あぶら ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ	607	23.1	19.9		
11	おむぎごはん	○	さかなのごまだれかけ ほうれんそうのあえもの ずましじる	あかうお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ えのき	キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい おむぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま 酒 醤油 みりん 辛子 醤油 酢	565	22.6	14.1		
12	ごはん	○	チリコンカン ひじきサラダ	ぶたひきにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト にんじん	えだまめ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい ごまあぶら	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 醤油 酢	664	23.8	24.8		
13	おむぎごはん	○	さつまいもときといた のうまに チーズサラダ	ぶたにく さつまあげ だいず こおりとうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい おむぎ さつまいも さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	みりん 酒 醤油 醤油 酢 塩 こしょう	635	24.4	17.0	
14	おむぎごはん	○	まーぼーとうふ ちゅうかあえ	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ごまつな にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	せいはいくまい きょうかまい おむぎ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	鶏がらスープ 酒 塩 醤油 豆板醤 こしょう 酢 醤油	581	22.6	17.3	
15	ごはん	○	いろどりやさいのメンチカツ コールスロー サラダ ミートボールのスープ	いろどりやさいのメンチカツ ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ にんじん	どうもろこし えだまめ きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい あぶら	酢 塩 醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ	652	23.1	22.5		
16	かんざきしゅくのひ	○	いわしのうめに からしあえ さつまいものみそしる	いわしのうめに とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん はねぎ にんじん	キャベツ もやし ごぼう えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう さつまいも	あぶら 辛子 醤油 酢 酒 みりん 煮干し 削り節	583	23.1	14.6		
24月	ふりかえきゅうじつ													
25	おむぎごはん	○	ポークカレー ごぼうサラダ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュレ ごぼう きゅうり キャベツ どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい おむぎ じゃがいも さとう	あぶら かぶらドレッシング かぶらドレッシング	596	19.5	17.8		
26	やきにく チャーハン	○	もやしのあえもの ちゅうかスープ	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな にんじん はねぎ	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい おむぎ さとう ごまあぶら	醤油 酒 醤油 スープストック 醤油 塩 こしょう	515	19.7	17.6		
27	コッペパン	○	しるみぎかなフライ やさいサラダ	しるみぎかなフライ とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	きゅうり キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	あぶら 青じそドレッシング 塩 こしょう 鶏がらスープ ソフト 酢	543	24.6	18.6		
28	ごはん	○	とりとこんにゃくのつくね やさいいため だいごんのみそしる	とりとこんにゃくのつくね とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな はねぎ	もやし キャベツ どうもろこし だいごん えのき	せいはいくまい きょうかまい あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 煮干し 削り節	581	22.6	17.4		
金	※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。													
24月	今月の平均											592	23.4	18.0

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたえず消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

発熱・寒気

スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

スープ

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどをしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。