

子どもの生活習慣病予防と食事

最近、肥満や痩身だけでなく、高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつももっているお子さんが増えています。増加の原因として、**食生活のバランスの崩れ**や**運動不足・睡眠不足による不規則な生活リズム**が関係しています。成長期の食生活や生活習慣は、毎日元気に過ごすための体作りとともに、生活を充実させるための「やる気」を起こすとても重要な役割を持っています。生活習慣病予防とやる気アップには、次のことに心がけてください。



塩分のとりすぎは、積み重ねにより生活習慣病の原因になるため、日ごろから意識する。



お菓子や清涼飲料水の取りすぎによる「肥満」や、食事量の少なすぎる「痩身(やせ)」など、極端な食事はNG!



からだに大切なビタミンを補うため、果物や野菜、特に緑黄色野菜を毎日たっぷり食べるようにする。



食物センイを含む、いも、海藻も忘れずに。もちろん！野菜もね！

体調管理をしっかりとしましょう！

寒波が続き、市内でもインフルエンザやかぜひきが増えてきました。自分の体を守るために、自分で体調管理に気を付けましょう。特に**手洗い**と**正しい食生活**に気を付けることが、予防効果があります。かぜを早く治すためにもこんな食材を取り入れるといいですね。



かぜひきさんの

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復に！

だいこん



たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外全ての栄養素を含む完全食品！

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

「畑の肉」大豆の栄養

成長に必要な栄養がたくさんあります！

大豆の変身

- ・体を作る(たんぱく質)
- ・疲れをとる(ビタミンB1)
- ・血液をきれいにする(しずけ)
- ・高血圧の予防(脂質)



2月の給食に、たくさんの“変身”が登場します！

2月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
2 ごはん 鉄火みそ 春雨サラダ いも煮なべ	3【節分メニュー】 ごはん いわし立田揚げ ゆばサラダ 豆乳汁 節分豆	4 セルフ フルーツ クリームサンド ジャーマンポテト 白菜と肉団子のスープ	5 ごはん ユーリンチー 大豆もやしのナムル 野菜スープ	6 ソフトめん 豆まめミートソース 茎わかめと もやしのサラダ いちご
こめ、さとう、ほろ、ごまあぶら、ごま さといも、つきこん 牛乳、だいず、みそ、ハム、たまご、きゅうり、 きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ ねぎ、はくさい 小:637kcal/26.4g/2.4g 中:755kcal/31.0g/2.8g	こめ、あぶら、ごま、マヨネーズ、しらす 牛乳、いわし、ゆば、かまぼこ、ぶたにく、とうふ みそ、とうにゅう、だいず きゅうり、にんじん、とうもろこし、はくさい ねぎ、こまつな 小:672kcal/29.6g/1.8g 中:822kcal/35.2g/2.0g	パン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも かたくりこ なまクリーム、ヨーグルト、牛乳、ベーコン ぶたにく、とりこ みかん、もも、パイナップル、たまねぎ、パセリ、にんじん もやし、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ 小:613kcal/25.6g/2.3g 中:802kcal/32.1g/2.9g	こめ、かたくりこ、ごま、きこ、ほろ、ちみつ こめ、あぶら、ごま、じゃがいも 牛乳、とりこ、ハム、ベーコン ねぎ、だいず、もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、チンゲンツァイ 小:624kcal/22.9g/2.3g 中:761kcal/27.2g/2.6g	ソフトめん、あぶら、ハヤシシル、さとう、ごま ぶたにく、だいず、チーズ、牛乳、きわかめ、ハム たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、もやし こまつな、いちご 小:683kcal/29.9g/2.8g 中:879kcal/37.4g/3.0g
9 厚焼ごはん 厚焼玉子 ごまあえ わかめスープ	10 ごはん ししゃも天ぷら しょうゆフレンチ 真だくさん汁	11 建国記念の日	12 ごはん 焼きぎょうざ 家常豆腐 さつまいもみそ汁	13 カレーピラフの クリームソース れんこん梅マヨサラダ バレンタインデザート
こめ、さといも、さとう どりこ、あぶら、あげ、牛乳、たまご、ちくわ ベーコン、とうふ、わかめ にんじん、しいたけ、やいろな、キャベツ たまねぎ、えのき 小:557kcal/24.0g/2.4g 中:723kcal/28.7g/2.8g	こめ、あぶら、オリーブオイル、つきこん 牛乳、ししゃも、ハム、あぶら、あげ、とうふ、みそ だいず こまつな、もやし、にんじん、だいこん、しめじ こまつな、ねぎ 小:580kcal/29.3g/2.2g 中:728kcal/36.7g/2.8g	建国記念の日	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも さといも 牛乳、ぶたにく、なま、あげ、みそ、あぶら、あげ だいず だんご、しいたけ、パプリカ、ねぎ、はくさい こまつな 小:674kcal/29.6g/2.1g 中:837kcal/35.1g/2.6g	こめ、オリーブオイル、マヨネーズ、すりごま さとう どりこ、牛乳、だっしん、にんじん、なま、クリーム チーズ、とうにゅう、ハム たまねぎ、にんじん、エリンギ、れんこん やいろな、うめ 小:690kcal/21.9g/2.4g 中:831kcal/25.5g/2.9g
16 ごはん 鱈のみそ煮 たくあんあえ 沢煮糍	17 ひじきとコーンの そぼろ丼 白菜と長ねぎの卵スープ 源氏豆	18 抹茶きなこ揚げパン 海藻サラダ ポトフ	19 ごはん とりの梅照り焼き ポテトサラダ 生揚げみそ汁	20【地場山菜テイ①】 米粉めん すきやき汁 たらめの芽の天ぷら ごまマヨあえ
こめ、さとう、ごま、ほろ、さめ 牛乳、さば、みそ、ぶたにく、かまぼこ しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのき 小:591kcal/30.5g/2.0g 中:751kcal/38.2g/2.5g	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、あぶら ぶたにく、ひじき、だいず、牛乳、ベーコン、たまご にんじん、とうもろこし、えだまめ、だいこん はくさい、えのき、ねぎ 小:655kcal/26.7g/1.9g 中:782kcal/31.0g/2.2g	パン、ごまあぶら、さとう、ごま、オリーブオイル じゃがいも きなこ、牛乳、かいそう、わかめ、ツナ、ぶたにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん 小:608kcal/23.9g/2.5g 中:825kcal/33.9g/3.2g	こめ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも 牛乳、マヨネーズ 牛乳、とりこ、ハム、なま、あげ、みそ、だいず うめ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい ねぎ 小:680kcal/31.6g/2.2g 中:827kcal/37.3g/2.6g	こめ、めん、しらす、さとう、ごま、さとう、あぶら ごま、マヨネーズ ぶたにく、やきとうふ、かまぼこ、牛乳、ツナ かつおぶし にんじん、はくさい、しめじ、えのき、ねぎ たらめのめ、キャベツ、フロッキー 小:673kcal/33.3g/2.2g 中:870kcal/41.5g/2.4g
23 天皇誕生日	24 高野豆腐の揚げ煮 中華スープ クレープ	25 ごはん 春巻き なめたけあえ 豚汁	26【地場山菜テイ②】 ごはん 鮭の山菜みそマヨ焼き ゆかりあえ うるいのみそ汁	27 <小6年試食会> キムタクごはん れんこんととり肉の揚げ煮 魚沼けんちん汁 いちご
こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま とうやとうふ、とりこ、牛乳、とうふ、なると たまご、とうにゅう にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん えのきはくさい、こまつな 小:721kcal/27.0g/2.6g 中:857kcal/31.4g/2.9g	こめ、あぶら、じゃがいも、つきこん 牛乳、とりこ、やさい、ほろ、さめ、めり、ぶたにく みそ、だいず やいろな、キャベツ、にんじん、なめたけ だいこん、ごぼう、ねぎ 小:642kcal/23.7g/2.0g 中:808kcal/28.1g/2.6g	こめ、マヨネーズ、さといも 牛乳、さけ、みそ、あぶら、あげ、だいず ぶき、とうごまつな、キャベツ、にんじん うめ、たまねぎ、えのき 小:554kcal/28.4g/1.8g 中:710kcal/32.6g/2.2g	こめ、ごまあぶら、ごま、かたくりこ、さとう、さ といも、つきこん ぶたにく、牛乳、とりこ、だいず、とうふ はくさい、たくあん、ねぎ、れんこん、だいこん さやいんげん、ごぼう、にんじん、ぜんまい、いちご 小:677kcal/30.6g/2.0g 中:828kcal/36.1g/2.4g	

【表示について】

※都合により、献立を
変更することが
あります。



黄:体を動かすエネルギーになる食品
赤:体をつくるもとになる食品
緑:体の調子を整える食品
エネルギー/たんぱく質/塩分

給食の味を忘れないうでね

◆中学3年生に、最後の給食の思い出を楽しく味わってもらうた
め、中3リクエストをたくさん入れました。(太字)大勢のリクエ
ストから少数のリクエストまで入っています！
◆魚沼で栽培している山菜をいただきました！山菜テイをお楽しみに♪



2月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
2 ごはん 鉄火みそ 春のサラダ いも煮なべ	3【節分メニュー】 ごはん いわし立田揚げ ゆばサラダ 豆乳汁 節分豆	4 コッペパン フルーツクリームサンド ジャーマンポテト 白菜と肉団子のスープ	5 ごはん ユーリンチー 大豆もやしのナムル 野菜スープ	6 ソフトめん 豆まめミートソース 茎わかめと もやしのサラダ いちご
こめ、さとう、うるさめ、ごまあぶら、ごま さといも、つきこん 牛乳、だいずみそ、ハム、たまご、きゅうり、く きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ ねぎ、はくさい	こめ、あぶら、ごま、マヨネーズ、しらす、 牛乳、いわし、ゆば、かまぼこ、ぶたにく、とうら みそ、とうにゅう、だいず きゅうり、にんじん、とうもろこし、はくさい ねぎ、こまつな	パン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも かたくり、 なまクリーム、ヨーグルト、牛乳、ベーコン ぶたにく、とり、く みかん、もも、パイナップル、たまねぎ、パセリ、にんじん もやし、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ	こめ、かたくり、こむぎ、こはちみつ こまあぶら、ごま、じゃがいも 牛乳、とり、く、ハム、ベーコン ねぎ、だいずもやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	ソフトめん、あぶら、ハヤシル、さとう、ごま ぶたにく、だいず、チーズ、牛乳、くわかめ、ハム たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、もやし こまつな、いちご
小:637kcal/26.4g/2.4g 中:755kcal/31.0g/2.8g	小:672kcal/29.6g/1.8g 中:822kcal/35.2g/2.0g	小:613kcal/25.6g/2.3g 中:802kcal/32.1g/2.9g	小:624kcal/22.9g/2.3g 中:761kcal/27.2g/2.6g	小:683kcal/29.9g/2.8g 中:879kcal/37.4g/3.0g
9 厚焼ごはん 厚焼玉子 ごまあえ わかめスープ	10 ごはん ししゃも天ぷら しょうゆフレンチ 真だくさん汁	11 建国記念の日	12 ごはん 焼きぎょうざ 家常豆腐 さつまいもみそ汁	13 カレーピラフの クリームソース れんこん梅マヨサラダ バレンタインデザート
こめ、さといも、さとう どり、く、あぶら、あげ、牛乳、たまご、ちくわ ベーコン、とうら、わかめ にんじん、しいたけ、やいろな、キャベツ たまねぎ、えのき	こめ、あぶら、オリーブオイル、つきこん 牛乳、ししゃも、ハム、あぶら、あげ、とうら、みそ だいず こまつな、もやし、にんじん、だいこん、しめじ ごぼう、ねぎ	建国記念の日	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくり、こむぎ、さつまいも さとう 牛乳、ぶたにく、なま、あげ、みそ、あぶら、あげ だいず にんじん、しいたけ、パプリカ、ねぎ、はくさい こまつな	こめ、オリーブオイル、マヨネーズ、すりごま さとう どり、く、牛乳、だっし、にんじん、なま、クリーム チーズ、とうにゅう、ハム たまねぎ、にんじん、エリンギ、れんこん やいろな、うめ
小:557kcal/24.0g/2.4g 中:723kcal/28.7g/2.8g	小:580kcal/29.3g/2.2g 中:728kcal/36.7g/2.8g		小:674kcal/29.6g/2.1g 中:837kcal/35.1g/2.6g	小:690kcal/21.9g/2.4g 中:831kcal/25.5g/2.9g
16 ごはん 鱈のみそ煮 たくあんあえ 沢煮糍	17 ひじきとコーンの そぼろ丼 白菜と長ねぎの卵スープ 源氏豆	18 抹茶きなこ揚げパン 海藻サラダ ポトフ	19 ごはん とりの梅照り焼き ポテトサラダ 生揚げみそ汁	20【地場山菜テイ①】 米粉めん すきやき汁 たらめの芽の天ぷら ごまマヨあえ
こめ、さとう、ごま、はるさめ 牛乳、さば、みそ、ぶたにく、かまぼこ しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのき	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こめ、あぶら ぶたにく、ひじき、だいず、牛乳、ベーコン、たまご にんじん、とうもろこし、えだまめ、だいこん はくさい、えのき、ねぎ	パン、ごまあぶら、さとう、ごま、オリーブオイル じゃがいも きなこ、牛乳、かいそう、わかめ、ツナ、ぶたにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん	こめ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも 牛乳、マヨネーズ 牛乳、とり、く、ハム、なま、あげ、みそ、だいず うめ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい ねぎ	こめ、めん、しらす、たき、さとう、こむぎ、ごま ごま、マヨネーズ ぶたにく、やき、とうら、かまぼこ、牛乳、ツナ かつおぶし にんじん、はくさい、しめじ、えのき、ねぎ たらめの、キャベツ、フロッキー
小:591kcal/30.5g/2.0g 中:751kcal/38.2g/2.5g	小:655kcal/26.7g/1.9g 中:782kcal/31.0g/2.2g	小:608kcal/23.9g/2.5g 中:825kcal/33.9g/3.2g	小:680kcal/31.6g/2.2g 中:827kcal/37.3g/2.6g	小:673kcal/33.3g/2.2g 中:870kcal/41.5g/2.4g
23 天皇誕生日	24 高野豆腐の揚げ煮丼 中華卵スープ クレープ	25 ごはん 春巻き なめたけあえ 豚汁	26【地場山菜テイ②】 ごはん 鮭の山菜みそマヨ焼き ゆかりあえ うるいのみそ汁	27 <小6年試食会> キムタクごはん れんこんととり肉の揚げ煮 魚沼けんちん汁 いちご
こめ、かたくり、ごま、あぶら、さとう、ごま とうら、とうら、とり、く、牛乳、とうら、なる、と たまご、とうにゅう にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん えのきはくさい、こまつな	こめ、あぶら、さとう、ごま とうら、とり、く、やさい、はるさめ、めり、ぶたにく みそ、だいず にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん、 だいにん、ごぼう、ねぎ	こめ、あぶら、じゃがいも、つきこん 牛乳、とり、く、やさい、はるさめ、めり、ぶたにく みそ、だいず にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん、 だいにん、ごぼう、ねぎ	こめ、マヨネーズ、さといも 牛乳、さけ、みそ、あぶら、あげ、だいず ぶき、とうら、ごまつな、キャベツ、にんじん うら、しいたけ、たまねぎ、えのき	こめ、ごまあぶら、ごま、かたくり、ごま、さとう、さ といも、つきこん ぶたにく、牛乳、とり、く、だいず、とうら はくさい、たくあん、ねぎ、れんこん、だいこん さやいんげん、ごぼう、にんじん、ぜんまい、いちご
小:721kcal/27.0g/2.6g 中:857kcal/31.4g/2.9g	小:642kcal/23.7g/2.0g 中:808kcal/28.1g/2.6g	小:554kcal/28.4g/1.8g 中:710kcal/32.6g/2.2g	小:677kcal/30.6g/2.0g 中:828kcal/36.1g/2.4g	

【表示について】

※都合により、献立を
変更することが
あります。

黄:体を動かすエネルギーになる食品
赤:体をつくるもとになる食品
緑:体の調子を整える食品
エネルギー/たんぱく質/塩分

給食の味を忘れな

◆中学3年生に、最後の給食の思い出を楽
め、中3リクエストをたくさん入れまし
ストから少数のリクエストまで入ってい
◆魚沼で栽培している山菜をいただきました

【今月のアレルギー対応食対象者】

卵除去 → 5-2 毛内琉愛
乳除去 → 6年 渡辺悠月
※その他の除去・代替はありません。

中学【今月のアレルギー対応食対象者】

パイン除去 → ㊦2B 桜井雫
※その他の除去・代替はありません。

2月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
2 ごはん 鉄火みそ 春雨サラダ いも煮なべ	3【節分メニュー】 ごはん いわし立田揚げ ゆばサラダ 豆乳汁 節分豆	4 コッペパン フルーツクリームサンド ジャーマンポテト 白菜と肉団子のスープ	5 ごはん ユーリンチー 大豆もやしのナムル 野菜スープ	6 ソフトめん 豆まめミートソース 茎わかめと もやしのサラダ いちご
こめ、さとう、うるさめ、ごまあぶら、ごま さといも、つきこん 牛乳、だいずみそ、ハム、たまご、きゅうり、く きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ ねぎ、はくさい	こめ、あぶら、ごま、マヨネーズ、しらたき 牛乳、いわし、ゆば、かまぼこ、ぶたにく、とうふ みそ、とうにゅう、だいず きゅうり、にんじん、とうもろこし、はくさい ねぎ、こまつな	パン、さとう、オリーブオイル、じゃがいも かたくりこ なまクリーム、ヨーグルト、牛乳、ベーコン ぶたにく、とりこ みかん、もも、パイナップル、たまねぎ、パセリ、にんじん もやし、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ	こめ、かたくりこ、こむぎこ、ほちみつ こまあぶら、ごま、じゃがいも 牛乳、とりこ、ハム、ベーコン ねぎ、だいずもやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、チンゲンツァイ	ソフトめん、あぶら、ハヤシシル、さとう、ごま ぶたにく、だいず、チーズ、牛乳、きわかめ、ハム たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、もやし こまつな、いちご
小:637kcal/26.4g/2.4g 中:755kcal/31.0g/2.8g	小:672kcal/29.6g/1.8g 中:822kcal/35.2g/2.0g	小:613kcal/25.6g/2.3g 中:802kcal/32.1g/2.9g	小:624kcal/22.9g/2.3g 中:761kcal/27.2g/2.6g	小:683kcal/29.9g/2.8g 中:879kcal/37.4g/3.0g
9 厚焼ごはん 厚焼玉子 ごまあえ わかめスープ	10 ごはん ししゃも天ぷら しょうゆフレンチ 真だくさん汁	11 建国記念の日	12 ごはん 焼きぎょうざ 家常豆腐 さつまいもみそ汁	13 カレーピラフの クリームソース れんこん梅マヨサラダ バレンタインデザート
こめ、さといも、さとう どりこ、あぶらあげ、牛乳、たまご、ちくわ ベーコン、とうふ、わかめ にんじん、しいたけ、やいろな、キャベツ たまねぎ、えのき	こめ、あぶら、オリーブオイル、つきこん 牛乳、ししゃも、ハム、あぶらあげ、とうふ、みそ だいず こまつな、もやし、にんじん、だいこん、しめじ ごぼう、ねぎ	建国記念の日	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも さとう 牛乳、ぶたにく、なまあげ、みそ、あぶらあげ だいず にんじん、しいたけ、パプリカ、ねぎ、はくさい こまつな	こめ、オリーブオイル、マヨネーズ、すりごま さとう どりこ、牛乳、だっしりん、にゅう、なまクリーム チーズ、とうにゅう、ハム たまねぎ、にんじん、エリンギ、れんこん やいろな、うめ
小:557kcal/24.0g/2.4g 中:723kcal/28.7g/2.8g	小:580kcal/29.3g/2.2g 中:728kcal/36.7g/2.8g		小:674kcal/29.6g/2.1g 中:837kcal/35.1g/2.6g	小:690kcal/21.9g/2.4g 中:831kcal/25.5g/2.9g
16 ごはん 鱈のみそ煮 たくあんあえ 沢煮糍	17 ひじきとコーンの そぼろ丼 白菜と長ねぎの卵スープ 源氏豆	18 抹茶きなこ揚げパン 海藻サラダ ポトフ	19 ごはん とりの梅照り焼き ポテトサラダ 生揚げみそ汁	20【地場山菜テイ①】 米粉めん すきやき汁 たらめの芽の天ぷら ごまマヨあえ
こめ、さとう、ごま、はるさめ 牛乳、さば、みそ、ぶたにく、かまぼこ しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのき	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら ぶたにく、ひじき、だいず、牛乳、ベーコン、たまご にんじん、とうもろこし、えだまめ、だいこん はくさい、えのき、ねぎ	パン、ごまあぶら、さとう、ごま、オリーブオイル じゃがいも きなこ、牛乳、かいそう、わかめ、ツナ、ぶたにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん	こめ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも 牛乳、マヨネーズ 牛乳、とりこ、ハム、なまあげ、みそ、だいず うめ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい ねぎ	こめ、めん、しらたき、さとう、こむぎこ、あぶら ごま、マヨネーズ ぶたにく、やきとうふ、かまぼこ、牛乳、ツナ かつおぶし にんじん、はくさい、しめじ、えのき、ねぎ たらめのめ、キャベツ、フロッコリー
小:591kcal/30.5g/2.0g 中:751kcal/38.2g/2.5g	小:655kcal/26.7g/1.9g 中:782kcal/31.0g/2.2g	小:608kcal/23.9g/2.5g 中:825kcal/33.9g/3.2g	小:680kcal/31.6g/2.2g 中:827kcal/37.3g/2.6g	小:673kcal/33.3g/2.2g 中:870kcal/41.5g/2.4g
23 天皇誕生日	24 高野豆腐の揚げ煮丼 中華萌スープ クレープ	25 ごはん 春巻き なめたけあえ 豚汁	26【地場山菜テイ②】 ごはん 鮭の山菜みそマヨ焼き ゆかりあえ うるいのみそ汁	27 <小6年試食会> キムタクごはん れんこんととり肉の揚げ煮 魚沼けんちん汁 いちご
こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こめこ とうやとうふ、とりこ、牛乳、とうふ、なると たまご、とうにゅう にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん えのきはくさい、こまつな	こめ、あぶら、さとう、こめこ とうやとうふ、とりこ、牛乳、とうふ、なると たまご、とうにゅう にんじん、たけのこ、ねぎ、さやいんげん えのきはくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、つきこん 牛乳、とりこ、やさい、はるさめ、めり、ぶたにく みそ、だいず やいろな、キャベツ、にんじん、なめたけ だいこん、ごぼう、ねぎ	こめ、マヨネーズ、さといも 牛乳、さけ、みそ、あぶらあげ、だいず ぶき、とうごまつな、キャベツ、にんじん うらいたまねぎ、えのき	こめ、ごまあぶら、ごま、かたくりこ、さとう、さ といも、つきこん ぶたにく、牛乳、とりこ、だいず、とうふ はくさい、たくあん、ねぎ、れんこん、だいこん さやいんげん、ごぼう、にんじん、ぜんまい、いちご
小:721kcal/27.0g/2.6g 中:857kcal/31.4g/2.9g	小:721kcal/27.0g/2.6g 中:857kcal/31.4g/2.9g	小:642kcal/23.7g/2.0g 中:808kcal/28.1g/2.6g	小:554kcal/28.4g/1.8g 中:710kcal/32.6g/2.2g	小:677kcal/30.6g/2.0g 中:828kcal/36.1g/2.4g

【表示について】

※都合により、献立を
 変更することが
 あります。



黄:体を動かすエネルギーになる食品
 赤:体をつくるもとになる食品
 緑:体の調子を整える食品
 エネルギー/たんぱく質/塩分

給食の味を忘れないうでね

◆中学3年生に、最後の給食の思い出を楽しく味わってもらうた
 め、中3リクエストをたくさん入れました (女子) 牛乳の1リクエ
 ストから少数のリクエストまで入っています
 ◆魚沼で栽培している山菜をいただきました

中学【今月のアレルギー対応食対象者】

パイン除去 → ②B 桜井雫

※その他の除去・代替はありません。

