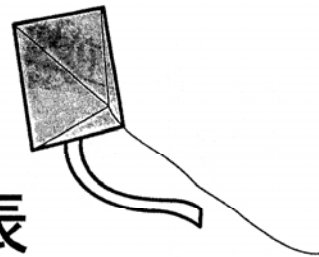




1 月分 献立予定表



平成21年度

沼津市立大岡南小学校

＜給食回数15回＞

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
3学期 給食開始	8	金	コーンクリームスープ わかさぎのフリッター プチヴェール・フルーツサラダ	ソフト麺 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう わかさぎのフリッター 牛乳	オイル あぶら さとう 小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ マッシュルーム、コーン、もも プチヴェール、みかん、パイン	705 24.5	410 3.6
競開き	11	月	成人の日						
	12	火	キーマカレー ポテトとやさいのサラダ	牛乳	ぎゅうひきにく ひよこまめ ベーコン 牛乳	オイル、さとう じゃがいも、オイル 精米	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、セロリー、トマトかん きゅうり、キャベツ、コーン	683 22.4	292 2.5
	13	水	あじのからあげねぎソース おひたし さといもとうふのみそしる	牛乳	あじ みそ、とうふ、わかめ のりつくだに 牛乳	でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら さといも 精米	ねぶか こまつな、はくさい だいこん	627 28.8	378 3.3
	14	木	ほたてごはん あつやきたまご のっぺいじる	牛乳	ほたてがい、あぶらあげ あつやきたまご とうふ 牛乳	さとう、いりごま さといも でんぷん 精米	にんじん、しいたけ こんにゃく、だいこん ごぼう、こまつな	602 25.8	342 2.6
	15	金	ぶたにくのケチャップいため こふきいも やさいスープ	牛乳	ぶたももにく ベーコン 牛乳	オイル、さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく、マッシュルーム たまねぎ、キャベツ、コーン にんじん、ほうれんそう	653 26.9	316 2.1
給食記念 週間 ↑	18	月	だいずととりにくのからめに たまごとわかめのスープ	牛乳	とりももにく、だいず わかめ、とうふ たまご 牛乳	でんぷん、あぶら ナッツ、ごまあぶら さとう 精米	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、ピーマン もやし、こまつな	689 28.0	313 2.6
食育の日 ↓	19	火	ちゅうかどん きんときまめのあまに ポーくパオズ	牛乳	ぶたももにく、いか うずらたまご、まめ ポーくパオズ 牛乳	ごまあぶら、さとう オイル、でんぷん さとう 精米	にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ キャベツ、もやし、こまつな	651 25.6	310 2.3
大寒 ↓	20	水	セルフおにぎり おけんちゃん おひたし・くだもの	牛乳	さけ、のり まめちくわ あぶらあげ 牛乳	いりごま さといも さとう 精米	うめぼし はくさい、ほうれんそう にんじん、だいこん、みかん	693 29.0	357 2.8
	21	木	ちからうどん だいずとこざかなのあげに	うどん 牛乳	ぶたももにく だいず、にぼし 牛乳	しらたまもち、でんぷん さつまいも、あぶら アーモンド 小麦粉	にんじん、はくさい たまねぎ、こまつな、ねぶか	690 27.4	447 3.1
	22	金	いかのさらさあげ かいそうサラダ クリームシチュー	牛乳	いか、かいそうサラダ ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま じゃがいも 小麦粉	しょうが、キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ ほうれんそう	682 28.2	393 2.8
	25	月	ぎゅうにくとだいずのみそに すましじる くだもの	牛乳	ぎゅうももにく なまあげ、だいず、ふ みそ、わかめ 牛乳	でんぷん、あぶら じゃがいも、さとう オイル 精米	にんじん、こんにゃく、ごぼう しょうが、えのきだけ、たまねぎ ほうれんそう、みかん	702 28.2	385 3.6
	26	火	さばのカレーやき ピーナッツあえ ぶたじる	牛乳	さば ぶたももにく とうふ、みそ 牛乳	さとう、オイル ピーナッツ さといも 精米	キャベツ、ほうれんそう ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、ねぶか	657 30.9	340 3.0
	27	水	おくじごはん はたはたのたつたあげ かきたまじる	牛乳	とりももにく、ゆば はたはたのたつたあげ とうふ、たまご 牛乳	くり、さんおんとう あぶら でんぷん 精米	しいたけ、にんじん、ごぼう ピース、たまねぎ ほうれんそう、ねぶか	658 30.8	330 2.3
	28	木	おやこどん とうふとわかめのみそしる くだもの	牛乳	とりももにく、たまご とうふ、わかめ、みそ 牛乳	さんおんとう じゃがいも、いも 精米	しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ、ピース、だいこん ほうれんそう、みかん	703 27.9	361 2.8
	29	金	さけとポテトのクリームに キャベツとブロッコリーのサラダ ジャム	牛乳	さけ、あさりのむきみ ぎゅうにゅう、チーズ ベーコン 牛乳	じゃがいも、バター さとう、ごまあぶら いちごジャム、小麦粉	たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー コーン	655 27.6	351 3.9

あけましておめでとうございます！

寒さよいよ本番です。寒くなると疲労(ストレス)がたまりがちになり、
疲労したからだはかぜをひきやすくなります。かぜの予防には、日ごろの
食生活や体力づくりが欠かせませんが、「かぜかな？」と思ったら
＜①保温・安静 ②食事と水分 ③たんぱく質 ④ビタミン類 ⑤適度な脂肪＞
こんなことに気をつけて・・・早めに治しましょう。

かぜ

