



| 日   | 主食                             | 牛乳 | おかず  | デザート            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--------------------------------|----|--|-----------------|--|--|---|---------------------------------------|
| 1木  | ご飯<br>のりの佃煮<br>★SDGs みんなの給食    | ○  | 大豆入りつくね<br>小松菜サラダ<br>根菜汁                         | ぼんかん            | 精白米 きび 砂糖<br>でん粉 油 三温糖<br>こんにやく じゃが芋                     | のり あさり 牛乳<br>鶏肉 豆腐 大豆<br>凍り豆腐 煮干し粉<br>みそ           | 玉葱 生姜 大根<br>小松菜 人参 コーン<br>ごぼう ねぎ<br>ぼんかん                                | 562 kcal<br>26.4 g<br>17.4 g<br>2.0 g |
| 2金  | ごはん<br>鶏そぼろ<br>★節分(2/3)メニュー    | ○  | やきシシャモ<br>ぶぶき汁                                   | ポリポリ大豆          | 精白米 麦 油 三温糖<br>でん粉                                       | 鶏肉 凍り豆腐 牛乳<br>ししゃも 豆腐 たら<br>ワカメ みそ<br>大豆 青のり       | 生姜 人参 えのき<br>大根 白菜 ねぎ<br>小松菜  | 569 kcal<br>30.6 g<br>20.3 g<br>1.9 g |
| 5月  | ぱりから中華丼                        | ○  | 中華和え<br>チーズいもち                                   | みかん             | 精白米 麦 油 ごま油<br>でん粉 ごま じゃが芋<br>砂糖                         | 豚肉 えび イカ<br>うずら卵 牛乳<br>ワカメ まぐろ缶<br>チーズ             | 生姜 にんにく 人参<br>もやし 玉葱 白菜<br>にら キャベツ きゅうり<br>みかん                          | 610 kcal<br>24.1 g<br>22.0 g<br>2.1 g |
| 6火  | パセリライス<br>ハッシュドポーク             | ○  | シーフードソテー   | ミルク寒天ポンチ        | 精白米 麦 油 小麦粉<br>マーガリン 砂糖<br>三温糖                           | 豚肉 牛乳 えび<br>イカ 粉寒天<br>加糖練乳                         | パセリ にんにく セロリー 玉葱<br>人参 エリンギ えのき トマト缶<br>ブロッコリー キャベツ バイン・<br>みかん・黄桃缶 パナナ | 586 kcal<br>20.1 g<br>17.6 g<br>1.6 g |
| 7水  | チェッカーサンド                       | ○  | ジャーマンオムレツ<br>フレンチサラダ<br>もやしとハムのスープ               | はるか             | 食パン 黒砂糖食パン<br>マーガリン グラニュー糖<br>砂糖 油 じゃが芋                  | 牛乳 豚肉 たまご<br>粉チーズ ハム                               | 人参 玉葱 キャベツ<br>大根 ブロッコリー<br>もやし 小松菜<br>はるか                               | 529 kcal<br>22.6 g<br>23.9 g<br>2.5 g |
| 8木  | ごはん<br>エコふりかけ                  | ○  | たら味噌だれかけ<br>小松菜のお浸し<br>さつま汁                      | スイートスプリング       | 精白米 きび でん粉 油<br>三温糖 砂糖 こんにやく<br>さつま芋                     | こんぶ かつお節<br>じゃこ 牛乳 たら<br>みそ まぐろ缶                   | にんにく 生姜 ねぎ<br>小松菜 キャベツ 人参<br>えのき しめじ ごぼう<br>大根 スイートスプリング                | 562 kcal<br>28.2 g<br>13.7 g<br>2.3 g |
| 9金  | コンナムルバブ<br>★韓国料理               | ○  | タッカンジョン<br>チャプチェ<br>トックいりたまごスープ                  |                 | 精白米 麦 油 ごま油<br>小麦粉 じゃが芋 砂糖<br>水あめ 三温糖 しらたき<br>トック ごま でん粉 | 豚肉 牛乳 鶏肉<br>たまご ワカメ                                | 大豆 もやし にんにく<br>生姜 キャベツ<br>チンゲンツァイ 人参<br>玉葱 干し椎茸 小松菜                     | 563 kcal<br>22.7 g<br>17.9 g<br>2.2 g |
| 13火 | 小松菜カレーチャーハン                    | ○  | きびなごの南蛮漬け<br>白菜の中華和え<br>中華風コーンスープ                |                 | 精白米 麦 油 ごま油<br>小麦粉 でん粉 さとう<br>白ごま                        | 鶏肉 牛乳 きびなご<br>ハム わかめ 豆腐<br>たまご                     | ねぎ たけのこ 干し椎茸<br>人参 小松菜 白菜 えのき<br>にんにく 生姜 玉葱<br>コーン                      | 565 kcal<br>24.3 g<br>17.0 g<br>2.0 g |
| 14水 | スパゲティーシシリア風                    | ○  | 白菜スープ  | チョコアーモンド<br>ケーキ | スパゲッティ 油<br>マーガリン さとう<br>米粉 アーモンド<br>チョコ                 | ベーコン 豚肉 イカ<br>エビ 粉チーズ 牛乳<br>鶏肉 生揚げ たまご             | 生姜 にんにく 人参<br>玉ねぎ グリンピース<br>干し椎茸 白菜<br>もやし                              | 648 kcal<br>29.0 g<br>27.6 g<br>2.2 g |
| 15木 | はちみつレモントースト                    | ○  | 冬野菜のポトフ<br>シーフードポテトサラダ                           | ぼんかん            | 食パン はちみつ 砂糖<br>バター オリーブ 里芋<br>じゃが芋 油 三温糖                 | 牛乳 ベーコン<br>ウィンナー 鶏肉<br>えび イカ                       | フルーツレモン にんにく 人参<br>セロリー 玉葱 大根 かぶ<br>れんこん ブロッコリー きゅうり<br>きゃべつ ぼんかん       | 567 kcal<br>23.8 g<br>23.3 g<br>2.3 g |
| 16金 | まいたけごはん<br>★新潟県メニュー            | ○  | ますの塩こうじ焼き<br>ごまあえ<br>のっぺ                         | はるみ             | 精白米 もち米 砂糖<br>三温糖 ごま 里芋<br>でん粉                           | 大豆 油揚げ 牛乳<br>マス 荳わかめ 鶏肉<br>生揚げ かまぼこ                | 舞茸 人参 キャベツ<br>もやし 小松菜 大根<br>えのき ねぎ<br>はるみ                               | 552 kcal<br>29.0 g<br>19.0 g<br>2.0 g |
| 19月 | マーボー豆腐丼<br>★5年生<br>ウインタースクール   | ○  | 春雨の中華和え<br>開口笑                                   | はるか             | 精白米 麦 油 三温糖<br>でん粉 ごま油 春雨<br>ごま 小麦粉                      | 豚肉 みそ 豆腐<br>牛乳 ハム たまご                              | にんにく 生姜 干し椎茸<br>人参 玉葱 竹の子 もやし<br>キャベツ ブロッコリー<br>はるか                     | 618 kcal<br>23.8 g<br>24.5 g<br>1.8 g |
| 20火 | カレーミートドック<br>★5年生<br>ウインタースクール | ○  | 魚のバーベキューソース<br>ひよこ豆サラダ<br>ミルクスープ                 | いちご             | コッペパン 油<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖 三温糖                             | 豚肉 チーズ 牛乳<br>もうかざめ ひよこ豆<br>ハム ベーコン 豆乳              | にんにく 人参 玉葱 生姜<br>りんご フルーツレモン<br>コーン キャベツ きゅうり<br>セロリー パセリ               | 547 kcal<br>30.2 g<br>24.1 g<br>2.5 g |
| 21水 | ご飯<br>★5年生<br>ウインタースクール        | ○  | 豆コロッケお好みソース<br>五目きんぴら<br>えのきスープ                  |                 | 精白米 麦 じゃが芋<br>小麦粉 パン粉 油<br>しらたき 三温糖                      | 牛乳 ひよこ豆 大豆<br>まぐろ缶 かつお節<br>青のり さつま揚げ<br>荳わかめ 鶏肉 豆腐 | 玉葱 人参 ごぼう<br>れんこん えのき<br>小松菜  | 582 kcal<br>23.9 g<br>15.2 g<br>1.9 g |
| 22木 | ご飯<br>おかかふりかけ                  | ○  | 厚揚げのみそチーズやき<br>アーモンド和え<br>根菜のみそ汁                 | みかん             | 精白米 麦 (卵なし) 三温糖<br>マヨネーズ 砂糖<br>アーモンド 油 こんにやく<br>里芋       | かつお節 塩昆布<br>牛乳 生揚げ<br>ハム みそ チーズ                    | 生姜 にんにく 玉葱<br>ブロッコリー 小松菜<br>キャベツ もやし 人参<br>ごぼう 大根 みかん                   | 570 kcal<br>24.0 g<br>19.8 g<br>2.0 g |
| 26月 | ご飯<br>荳わかめの炒り煮                 | ○  | さばのごまみそ煮<br>もやしとにらの炒めもの<br>えのきと豆腐の<br>かきたま汁      | きよみ             | 精白米 麦 油<br>三温糖 ごま<br>じゃが芋                                | 荳わかめ 牛乳 サバ<br>みそ 豚肉 豆腐<br>たまご                      | にんにく もやし にら<br>人参 ごぼう えのき<br>大根 ねぎ きよみ                                  | 612 kcal<br>29.5 g<br>23.6 g<br>2.0 g |
| 27火 | ガーリックトースト                      | ○  | レパールのアーモンドがらめ<br>いかとブロッコリーの<br>サラダ<br>豆乳コーンチャウダー |                 | 食パン マーガリン バター<br>でん粉 油 じゃが芋<br>三温糖 アーモンド<br>米粉           | 牛乳 豚レパール<br>イカ じゃこ 鶏肉<br>ベーコン 豆乳<br>レンズ豆 粉チーズ      | にんにく パセリ 生姜<br>キャベツ ブロッコリー<br>人参 玉葱 セロリー                                | 566 kcal<br>27.7 g<br>26.2 g<br>1.9 g |
| 28水 | 味噌ラーメン                         | ○  | 焼肉サラダ<br>大学芋                                     | ネーブル            | 蒸し中華めん 油<br>ごま油 三温糖<br>さつま芋 水あめ                          | 豚肉 みそ 牛乳<br>ワカメ                                    | にんにく 生姜 人参 もやし<br>ねぎ コーン キャベツ<br>きゅうり 大根 ブロッコリー<br>玉葱 ネーブル              | 572 kcal<br>20.9 g<br>21.6 g<br>2.4 g |
| 29木 | 大根めし                           | ○  | 豆腐入りハンバーグ<br>アーモンドいり野菜の<br>あえもの<br>豚汁            | デコボン            | 精白米 麦 油 砂糖<br>ごま パン粉 でん粉<br>アーモンド粉 じゃが芋<br>こんにやく         | しらす 油揚げ<br>牛乳 鶏肉 豆腐<br>たまご 豚肉<br>みそ                | 大根 玉葱 生姜 えのき<br>しめじ キャベツ 人参<br>もやし 小松菜 ごぼう<br>白菜 ねぎ デコボン                | 601 kcal<br>25.6 g<br>20.4 g<br>2.5 g |

食材の都合により、献立や献立の一部が変更になることがあります、ご了承ください。

## あなたの「腸」は健康ですか？

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食事は朝・昼・夕  
と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物