



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

<p>食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
------------------------------	----------------	-----------------	-----------------

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	--------------------------------------