



日	曜日	献立	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
1	木	ビビンバ わかめスープ オレンジ	○	豚肉 牛乳 大豆 わかめ 豆腐	精白米 麦 油 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが ねぎ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ だけのこ えのきたけ オレンジ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	2日は節分給食の日です。 節分では災いをもたらすとされる「鬼」を追い払うために、「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝にさして玄関に飾ったりします。給食では、いわしと大豆を使った献立を作る予定です。
2	金	節分給食 いわしのかば焼きご飯 キャベツの和え物 小松菜いりみそ汁 きな粉大豆	○	いわし にしん ツナ わかめ 豆腐 みそ 大豆 きな粉 牛乳	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま 黒さとう	小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	
5	月	煮豚チャーハン レバーのみそオイスターソースがらめ 春雨サラダ 中華たまごスープ	○	豚肉 牛乳 レバー みそ ツナ 鶏肉 たまご	精白米 麦 油 春雨 さとう ごま ごま油 じゃがいも でん粉	しょうが 椎茸 人参 葉ねぎ にんにく ねぎ きゃべつ 玉ねぎ きゅうり たけのこ 白菜 小松菜	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	
6	火	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼きマスのおろしかけ きつね和え いろどり汁 いよかん	○	鶏肉 大豆 牛乳 マス 油揚げ おかか 豚肉 豆腐	精白米 麦 さとう アーモンド 油 こんにゃく じゃがいも	しょうがが さやいんげん 大根 あずき もやし 人参 キャベツ えのきたけ 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ 水菜 いよかん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	
7	水	世界の料理 ～ベルギー～ 手作りチョコロールパン カルボナード ツナサラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ	強力粉 さとう 油 チョコレート でん粉 中さら糖 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	7日は世界の料理給食でベルギーの献立を作る予定です。 カルボナードとは、牛肉をビールで煮込んだ郷土料理の1つです。給食では、牛肉とビールは使わず豚肉で作ります。
8	木	ごはん 厚焼きたまご 揚げ大豆の和え物 かぶと油揚げのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ	精白米 麦 油 さとう ごま でん粉	人参 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ えのきたけ 小松菜	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	また、ベルギーといえばチョコレートが有名です。日本にあるチョコレート専門店の中にもベルギー発祥のお店が多数あります。チョコレートを使った手作りロールパンを作ります。
9	金	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き キャベツのおかか和え 呉汁	○	牛乳 鶏肉 おかか 豚肉 大豆 豆乳 みそ	精白米 麦 さとう 油 里芋 こんにゃく	しょうがが にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 コーン ごぼう 大根	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	
13	火	上海焼きそば 中華春雨スープ 中華ポテト	○	豚肉 いか 牛乳 豆腐 わかめ	油 中華麺 ごま油 春雨 さつまいも ごま 中さら糖	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g	
14	水	ごはん 厚揚げの肉味噌かけ たまごとお松菜の炒めもの あんかけ汁	○	牛乳 生揚げ 鶏肉 わかめ たまご 豚肉 わかめ	精白米 麦 油 さとう ごま でん粉 じゃがいも でん粉	しょうがが ねぎ たけのこ にら 人参 キャベツ もやし 小松菜 白菜 えのきたけ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	
15	木	大豆入り五目ごはん わかさぎのごまがらめ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	○	青大豆 鶏肉 牛乳 わかさぎ 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 麦 油 ごま油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 椎茸 たけのこ 人参 大根 エリンギ れんこん 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g	
16	金	ポテトミートドッグ エビのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ パナナ	○	豚肉 牛乳 鶏肉 えび いか 豆乳 チーズ	無塩パン じゃがいも 油 小麦粉 さとう	玉ねぎ セロリ 人参 エリンギ パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり 赤パプリカ パナナ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g	
19	月	ごはん ごま昆布ふりかけ いなだの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のかきたまみそ汁 ネーブル	○	おかか 塩昆布 牛乳 いなだ あさり 豆腐 油揚げ みそ たまご わかめ	精白米 麦 さとう 油 さつまいも ごま油 ごま でん粉	しょうがが 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 白菜 えのきたけ ネーブル	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g	20日はセレクト給食です。今月は丼の具をセレクトしてもらいました。
20	火	セレクト給食 ねぎ塩豚丼 か 鶏肉のみそ炒め丼 白菜の甘酢和え のり塩揚げじゃがいも	○	豚肉 わかめ 青のり 牛乳	精白米 麦 ごま油 しらたき さとう じゃがいも 油 でん粉	にんにく しょうがが 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ しめじ 白菜 小松菜 えのきたけ コーン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	レモン果汁でさっぱり仕上げた豚肉のねぎ塩かにんにくとみそでスタミナたっぷりの鶏肉のみそ炒めです。
21	水	ごはん 鯖の塩焼き キャベツとお松菜のごま和え 五目みそ汁 りんご	○	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ 水菜 りんご	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g	どちらにするか考えておきましょう！
22	木	ミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ オレンジポンチ	○	豚肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 アーモンド さとう 小麦粉	にんにく 人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン みかん りんご ハインツアップル	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g	26日はバースデー給食です。2月が誕生日の皆さん、おめでとうございます！この日の給食は京都府の郷土料理でもあるため、誕生日お祝いのデザートは「抹茶蒸しパン」を用意しました。京都府は、抹茶の生産量日本一です。抹茶の苦味をやわらげ、香りよくなるよう仕上げます。
26	月	京都府の郷土料理・バースデー給食 衣笠丼 菜汁 抹茶蒸しパン	○	油揚げ たまご 牛乳 たら 豆乳	精白米 麦 油 さとう 麩 小麦粉	玉ねぎ ねぎ 人参 大根 小松菜	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g	
27	火	マヨコーントースト いちごジャムトースト 花野菜のシチュー マカロニサラダ	○	ツナ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム チーズ	胚芽食パン マヨネーズ 食パン 油 マカロニ じゃがいも	コーン 玉ねぎ パセリ 人参 いちごジャム フロッキー カリフラワー かぶ しめじ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g	
28	水	ごはん のりの佃煮 ししゃものから揚げ 小松菜とじゃこの和え物 大根のみそ汁	○	もみり 牛乳 ししゃも おかか ちりめんじゃこ みそ 生揚げ	精白米 麦 さとう 水あめ 里芋 でん粉	小松菜 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 大根	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g	
29	木	豆まめハヤシライス 海菜のごまドレサラダ りんご寒天ポンチ	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 チーズ バター さとう ツナ 粉寒天	精白米 麦 油 小麦粉 パター さとう さとう 中さら糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コーン りんごジュース レモン	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g	

給食実施回数：19回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態が腸内環境を知ることができます。

腸内環境は全身の健康にも深く関わります。

便の状態が悪い人や毎日便がでない人は食生活を見直してみましょう。



腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分に取る

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品

発酵食品

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。