



日	曜日	献立名	午後おやつ	赤の食べ物 (血や肉を作る)	緑の食べ物 (体の調子をよくなる)	黄の食べ物 (力や体温となす)
1	水	・さばのしおやき・ふきのいために ・とうふとながねぎのみそしる	・おちゃ ・おにぎり	鯖 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ふき しいたけ たけのこ 長ねぎ のり	米 つきこんにやく ごま油 砂糖
2	木	・にくじゃが・きやべつのおかかあえ ・なめこじる	・ぎゅうにゅう ・ぱんびすけっと	牛乳豚肉 かつお節 豆腐 卵 脱脂乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり なめこ 大根	米 じゃがいも 砂糖 つきこんにやく ごま油
3	金	・えほうまき・ざんぎ・おふのすましじる・えだまめ	・ぎゅうにゅう ・みかん・せんべい	牛乳 卵 カニカマ 鶏肉	きゅうり のり ニンニク みかん 人参 わかめ しいたけ 枝豆 他	米 砂糖 小麦粉 麩 せんべい
4	土	・にゅうめん・こうはくに・くだもの	・ぎゅうにゅう ・てづくりぱん	牛乳 かつお節 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	ひやむぎ パン 砂糖 じゃがいも
6	月	・くらむちやうだー・ぶろっこりーのしおゆで ・とりのこうそうやき	・ぎゅうにゅう ・ばなな	牛乳 あさり 鶏肉	人参 セロリ 玉ねぎ 白菜 果物 コーン ブロッコリー ニンニク	米 じゃがいも 小麦粉 バター オリーブ油
7	火	・ほっけのひもの・いりどうふ ・こまつなのみそしる・しろはなまめのあまに	・ぎゅうにゅう ・どらやき	牛乳 ホッケ 油揚げ 豆腐 豚肉 白花豆	大根 人参 長ねぎ しいたけ たけのこ 小松菜	米 じゃがいも ごま油 ホットケーキミックス
8	水	・さけふらい・ぼてとさらだ ・だいこんのすーぷ	・ぎゅうにゅう ・やきうどん	牛乳 鮭 卵 ツナ 豚肉 竹輪	きゅうり 人参 大根 パセリ キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 うどん じゃがいも 油
9	木	・ぶたにくのやながわふうに・かぶのすのもの ・ふのりのみそしる	・おちゃ ・おにぎり	豚肉 つと 卵 豆腐 みそ	ごぼう 玉ねぎ 人参 かぶ 大根 きゅうり 大根 ふのり 他	米 砂糖 ごま油
10	金	・ぬかさんま・ほうれんそうのなつとうあえ ・たまねぎのみそしる・くだもの	・ぎゅうにゅう ・ほっとさんど	牛乳 さんま 納豆 チーズ ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ 果物	米 じゃがいも 砂糖 食パン
13	月	・とりのごましょうゆやき・ちぐさあえ ・もやしのみそしる・くだもの	・ぎゅうにゅう ・あずきむしぱん	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	人参 小松菜 えのきだけ もやし にはら 果物	米 砂糖 小豆 ホットケーキミックス
14	火	・きつずまーぼー・はるさめさらだ ・ざくざくきやべつのちゅうかすーぷ	・ぎゅうにゅう ・いものしおに	牛乳 豆腐 豚肉 卵 納豆 桜えび たこ	人参 長ねぎ しょうが セロリ キャベツ レモン	米 春雨 ナンブラー 片栗粉 ごま油 砂糖
15	水	・さけのさいきょうやき・だいずのごもくに ・きのこたつくさんじる	・おちゃ ・おにぎり	鮭 鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ	ごぼう 人参 昆布 しいたけ えのきだけ 舞茸 なめこ 他	米 こんにやく 砂糖 ごま油
16	木	・さばのみそに・はくさいのしらすあえ ・さわにわん・しろはなまめのあまに	・ぎゅうにゅう ・おこのみやき	牛乳 鯖 鶏肉 しらす 油揚げ 白花豆 卵	白菜 人参 ほうれん草 大根 えのきだけ こねぎ キャベツ 他	米 つきこんにやく 砂糖 小麦粉
17	金	・しかめんちかつ・きやべつとせろりのさっぱりさらだ ・わかめのすーぷ	・ぎゅうにゅう ・まめぱん	牛乳 鹿肉 チーズ ツナ 卵	玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 レモン わかめ	米 麩 パン粉 小麦粉 パン
18	土	・おやこどん・こまつなのおひたし ・だいこんのみそしる・くだもの	・ぎゅうにゅう ・みたらしだんご	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 豆腐	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 大根 果物	米 砂糖 油 白玉粉
20	月	・しょうがやき・ぶろっこりーのうめあえ ・なつとうじる	・ぎゅうにゅう ・すいーとぼてと	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 納豆 クリーム	えのきだけ 青ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー うめ こねぎ	米 さつま芋 ごま油 片栗粉 砂糖
21	火	・いかのとまとに・すぱげていーさらだ ・たまねぎたつぷりすーぷ	・ぎゅうにゅう ・ほっとけーき	牛乳 イカ 鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー 玉ねぎ しいたけ トマト きゅうり 人参	米 じゃがいも パスタ ホットケーキミックス
22	水	・さけのてりやき・きりぼしだいこん ・きやべつのみそしる・しろはなまめのあまに	・おちゃ ・おにぎり	鮭 鶏肉 みそ 油揚げ 白花豆	切り干し大根 人参 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 ごま油
23	木	おたんじょうかい・しかのたつたあげ・えだまめごはん ・にんじんしりしり・じゃがいものみそしる・くだもの・けーき(にほん)	・ぎゅうにゅう ・こーんふれーく	牛乳 鹿肉 ツナ 卵	しょうが 枝豆 人参 玉ねぎ わかめ 果物	米 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 ケーキ
24	金	・さんぺいじる・なつとう ・しらすとりのてづくりふりかけ	・ぎゅうにゅう ・べいんどぼてと	牛乳 鱈 豆腐 納豆 しらす 油揚げ	白菜 人参 ごぼう 大根 のり	米 じゃがいも ごま
25	土	・たまごじょうどん・さんしょくおひたし・くだもの	・ぎゅうにゅう ・よーぐるとあえ	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし 果物	うどん 砂糖
27	月	・しのはらぎゅうのぐらたん・まめとぶろっこりーのさらだ ・きやべつのすーぷ	・ぎゅうにゅう ・さんどいっち	牛乳 篠原牛 ひよこ豆 脱脂乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レモン キャベツ	米 じゃがいも マカロニ 食パン
28	火	・とりのおろしなめこあえ・きんぴらごぼう ・ふきのみそしる	・ぎゅうにゅう ・しおやきそば	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	大根 なめこ ごぼう 人参 ふき 生しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま

「子どもの肥満とは」
子どもの肥満といっても、乳児の肥満は大人の肥満につ
なかりにくいのですが、幼児の肥満は学童の肥満に、学童
の肥満は大人の肥満になることが少なくありません。

「肥満の原因」
体を使わないで食べ過ぎが続くと、
誰でも肥満化します。消費エネルギー
を摂取エネルギーが上回り、余剰の
エネルギーが脂肪組織に脂肪として
貯えられます。



どんぐりに通うお友だちはまだおやつが必要な年齢ですが食事と
してのおやつです。3回の食事では1日分のエネルギーや栄養素が
不足してしまうのでおやつを食べます。どうしても晩ご飯までにお腹
が空いてしまうときは、脂質の多いスナック菓子よりも干し芋や果物
が良いのかなと思います。



●2月3、23日の主食はいりません。 ●きたみらい農協さまよりじゃがいもと玉ねぎをいただきました。給食で美味しくいただきます。

給与栄養量1日平均 ●熱量:447kcal ●蛋白質:19.9g ●脂質:16.1g ●炭水化物:54.5g ●食物繊維:4.5g ●塩分:2.1g
* 表記の炭水化物には家庭からのご飯分は含まれていません

※献立・材料は都合により変更することがあります。