## <sup>令和2年</sup> 2月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

#### 伊良部調理場電話番号 0980-78-3311

***		E=エネルキ <sup>*</sup> ー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の	小学校	650 kcl	21.1∼32.5 g	14.4~21.7g
栄養基準量	中学校	830 kcl	27. 0~41.5g	18.4 <b>~</b> 27.7g

1	3(月)『節分』	4(火)『立春』	5(水)	6(木)	7(金)
-	韓国風手巻き	ゆかりごはん	きびごはん	ひじきごはん	バーガーパン
	玉子焼(手巻き寿司用)	あさりのみそ汁	きのこのみそ汁		
h	+/>//		とりのから揚げ	とうがんのみそ汁	つぶつぶコーンと白いんげんのポタージュ
だ	恵方巻きのかわりに、   <b>けんちん汁  </b> 手巻き寿司にしていま	さんまゆずみそ煮	クーブイリチー	チキンのてりやき	ホキフライ(青さ入)
/_	なハナル す♪	きんぴらごぼう		ごま酢和え	アーモンド和え
て	<b>助力まる)</b> のりでごはん、お肉、 <b>牛乳</b> たまごやき、ナムルを	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	巻いて召し上がれ♪				T-76
± 4,	牛乳、牛肉、あまのり、たまご、かつおだし、	生乳、あさり、沖縄豆腐、白みそ、かつおぶ	牛乳、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりに	牛乳、ぶたにく、ひじき、油揚げ、大豆、なま	牛乳、脱脂粉乳、紅麹ハム、調製豆乳、白イン
あか	沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、大豆	し、さんま	く、平かまぼこ、ぶたにく、ポークブイヨン	りぶし、わかめ、沖縄豆腐、かつおぶし、こんぶ、白みそ、とりにく	ゲン豆、ほき、青さ
	こめ、ごま油、いりごま(白)、さとう、でん		こめ、きび、上新粉、でんぷん、油、さとう、	こめ、油、さとう、ごま油、(料理酒、塩、	こむぎこ、さとう、ショートニング、油、コーン
き	ぷん、油、さといも、(塩、料理酒、みりん、 しょうゆ、酢)	ま油、(料理酒、みりん、塩、しょうゆ、七味 唐辛子)	(塩、こしょう、塩こうじ、しょうゆ、料理 酒、みりん)	しょうゆ、みりん、酢)	(缶)、パン粉、ミックス粉、アーモンド、(塩、イース ト、コンソメ、こしょう、塩ドレッシング、酢)
みどり	ごぼう、たまねぎ、しょうが、にんにく、もや	ゆかり、ながねぎ、しいたけ、こまつな、ゆ す、ごぼう、にんじん、こんにゃく、きくら	しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく、にら、	にんじん、青ねぎ、とうがん、えのき、しょう	たまねぎ、パセリ、きゃべつ、きゅうり、にん
	し、ほうれん草、にんじん、しめじ、だいこん	げ、にら	ネーフ゛ルオレンシ゛	が、こまつな、もやし	じん
小学校 中学校	E 650 P 33.1 F 19.8 E 805 P 41.0 F 23.6	E 611 P 25.6 F 21.3 E 753 P 31.1 F 25.6	E 610 P 29.2 F 18.3 E 750 P 35.7 F 21.4	E 574 P 31.8 F 17.9 E 706 P 39.1 F 20.8	E 676 P 26.0 F 28.8 E 839 P 31.7 F 35.1
中子权	10(月)		12(水)	13(木)	14(金)
	1003/	節分の <b>恵方巻</b> きって?	12(30)		
C	宮古そば		ビビンバ	高菜ごはん	きびごはん
h	もずくとパルダマのかきあげ	「恵方巻き」とは、節分の夜に食	春雨スープ	ゆしどうふ	じゃがいもとあさりのスープ
	わかめの酢の物	べる縁起物の太巻きのこと。	   青りんごゼリー	パパイヤイリチ	ハート型ハンバーグ
だ	牛乳	1年の災いを払う厄落としや商売	4乳	きびなごの甘酢かけ	花野菜のサラダ
7		繁盛を願う意味で、太巻きをその 年の恵方(吉方)に向かって丸か	T 16	牛乳	ガトーショコラ
		じりするのが習わしとされていま			牛乳
	生乳、ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、ツナ	す。もとは大阪を中心とした関西			
あか	(まぐろ)、たまご、もずく、わかめ、大豆た	発祥の風習ですが、食品業界での 販売促進活動などによって、最近	牛乳、ぶたにく、赤みそ、たまご、とりにく、 チキンブイヨン	牛乳、ゆしどうふ、かつおぶし、白みそ、ポーク ランチョンミート、きびなご	牛乳、あさり、無塩せきベーコン、とりにく、ぶ たにく、チリメン、豆乳
	んぱく	では全国的にもよく知られるよう			こめ、きび、コーン(缶)、じゃがいも、さと
き	こむぎこ、でんぷん、さとう、油、いりごま (白)、カリーブ油、(しょうゆ、みりん、塩、	になってきました。	こめ、さとう、油、いりごま(白)、ごま油、 でんぷん、はるさめ、(みりん、しょうゆ、h)	こめ、いりごま(白)、油、上新粉、でんぷ  ん、さとう、いりごま(黒)、(塩、しょう	う、加工でんぷん、米粉、油、(コンソメ、塩、こしょう、香辛料、和風ドレッシング、ココアパウダー、カ
	酢)	もく	バンジャン、塩)	ゆ、酢、みりん)	カオマス)
みどり	しょうが、青ねぎ、にんじん、パルダマ、だい	西東	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こま	たかな、こまつな、えのき、パパイヤ、にんじ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、にんに
	こん、きゅうり、はくさい	南	つな、きくらげ、はくさい、にら、りんご果汁		く、しょうが、プロッコリー、カリフラワー、きゃべつ
小学校	E 613 P 30.9 F 22.3	令和2年の恵方は 西南西	E 676 P 26.7 F 23.5	E 585 P 24.1 F 19.2	E 660 P 23.2 F 20.9
中学校	E 754 P 38.3 F 27.2 17(月)	18(火)	E 841 P 32.8 F 28.5 19(水)『食育の日』	E 717 P 29.2 F 22.6 20(木)	E 817 P 28.0 F 24.5 21(金)
C	玄米入りごはん	ごはん	黒米ごはん	豚丼	コッペパン
h	きのこけんちん汁	とうがんスープ	ソーキ汁	わかめのみそ汁	クラムチャウダー
	なっとうみそ	みそかつ	からし菜チャンプルー	しらたきの炒り煮	カレーポテトコロッケ
だ	切干大根煮	ほうれん草サラダ	シークァーサーゼリー	- よりたらのかり点 - 牛乳	フルーツポンチ
7	<b>ー</b> タンカン			T+6	
		牛乳	牛乳		牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
	牛乳				牛乳
あか		牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたに	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶ し、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐ	牛乳、ぶたにく、わかめ、沖縄豆腐、こんぶ、 かつおぶし、白みそ、とりにく	牛乳 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく
	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、ササ	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶ		牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく
	牛乳       こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、ツナ         (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく         こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん         こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐         こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょう)	かつおぶし、白みそ、とりにく こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と うもろこし、油、でんぷん、パン粉、米粉、加
あか	牛乳       こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ         (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐         こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょう)	かつおぶし、白みそ、とりにく	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と
あか き	牛乳       こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく         こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)         えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だい	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢)	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐         こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)         にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、	かつおぶし、白みそ、とりにく こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒) たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と うもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加 エでんぷん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、 白ワイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、に
あかき	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タシカン	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパッケー、ほうれんそう、もやし、にんじん	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーク ワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な がねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、パブリ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁
あか き みどり 小学校	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、千切りだいこん、にんじん、にら、タシカン E669 P30.2 F22.3	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーク ワーサー果汁 E656 P32.7 F189	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な がねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、パブ 切  E 659 P 33.1 F 21.1	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6
あかき	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タシカン	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆だんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパヴゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーク ワーサー果汁 E656 P32.7 F189 E806 P40.5 F22.4	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パア 切  E659 P33.1 F21.1  E814 P41.3 F25.4	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6
あ か き みどり <u>小学校</u> 中学校	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、千切りだいこん、にんじん、にら、タシカン E669 P30.2 F22.3	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパ ヴィー、ほうれんそう、もやし、にんじん E 616 P 25.1 F 21.5 E 763 P 30.6 F 26.0 25(火)	<ul> <li>牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐</li> <li>こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)</li> <li>にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーワ ワーサー果汁</li> <li>E 656 P 32.7 F 18.9</li> <li>E 806 P 40.5 F 22.4</li> </ul>	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パブ助  E 659 P 33.1 F 21.1  E 814 P 41.3 F 25.4	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6
あか き みどり 小学校	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、千切りだいこん、にんじん、にら、タシカン E669 P30.2 F22.3	牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆だんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパヴゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐         こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)         にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーサー果汁         E 656 P 32.7 F 189         E 806 P 40.5 F 22.4         26(水)         ごはん	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パア 切  E659 P33.1 F21.1  E814 P41.3 F25.4	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6
あ か き みどり <u>小学校</u> 中学校	牛乳 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、千切りだいこん、にんじん、にら、タシカン E669 P30.2 F22.3	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパ ヴィー、ほうれんそう、もやし、にんじん E 616 P 25.1 F 21.5 E 763 P 30.6 F 26.0 25(火)	<ul> <li>牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐</li> <li>こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)</li> <li>にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーワ ワーサー果汁</li> <li>E 656 P 32.7 F 18.9</li> <li>E 806 P 40.5 F 22.4</li> </ul>	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パブ助  E 659 P 33.1 F 21.1  E 814 P 41.3 F 25.4	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と うもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白ワイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、アッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、オニオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁
あか き みどり 小学校 中学校	牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タンカン E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパ ヴァー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐         こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)         にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーサー果汁         E 656 P 32.7 F 189         E 806 P 40.5 F 22.4         26(水)         ごはん	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、バブリ  E659 P33.1 F21.1  E814 P41.3 F25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と うもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加 エでんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白ワイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンビース、に んにく、白菜パウダー、スニオンパウダー、まゃべつ、 みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁
あか き みどり 小学校 中学校	中乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タシカン E669 P30.2 F22.3 E824 P37.1 F26.9	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかがり・、ほうれんそう、もやし、にんじん E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0 25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、ターワ ワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パブリ  E 659 P 33.1 F 21.1  E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン
あか き みどり 小学校 中学校 こ ん	中乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく  こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)  えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タシカン  E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0 25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーサー果汁 E656 P32.7 F18.9 E806 P40.5 F22.4 26(水) ごはん マーボー豆腐 もずくスープ	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な がねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、パブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し 紅いも団子	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、と うもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加 エでんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白ワイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンビース、に んにく、白菜パウダー、スニオンパウダー、まゃべつ、 みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁
あか き みどり 小学校 ロ ん だ	牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく         こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)         えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン         E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9         がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆だんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパ が - 、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーク ワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、パア助  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯 小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン
あか き みど <sup>校</sup> 中 こ ん だ て	中乳  中乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく  こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)  えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカッ  E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9  がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣た関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0 25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シ-クワーチ・果汁 E 656 P 32.7 F 189 E 806 P 40.5 F 22.4 26(水) ごはん マーボー豆腐 もずくスープ ナムル 牛乳	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し  紅いも団子  牛乳	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン
あか き みどり 小学校 ロ ん だ	牛乳  牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく  こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)  えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タウカウ  E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9  がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣に関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。 食事や運動、睡眠などの生活習	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウケー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳  中乳、ぶたにく、ボークエキス、ぶたいバー、大豆、たまご、サ(まぐろ)、レッドギニー、大豆たん	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーク ワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な がねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、パブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し 紅いも団子	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン
あか き みどり 小学校 で て んだて	中乳  中乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく  こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)  えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカッ  E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9  がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣た関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳、ぶたにく、ボークエネ、ぶたいバー、大豆、たまご、労(まぐろ)、レッドキバニー、大豆たんぱく	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な がねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、パブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し  紅いも団子  牛乳  牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、か つおぶし、白みそ、油揚げ	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、タョートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、たわれり、こしょう、カハー粉)・ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、ホニオンパウダー、まゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、タークワーサー果汁
あか き みどり 小学校 で て んだて	牛乳       こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく         こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)       えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン         E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9         がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。         食事や運動、睡眠などの生活習慣病を	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆だんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢)とうがん、にら、えのき、たかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0 25(火) スパゲテイミートソースコーンスープブロッコリーと豆のサラダきつまポテト 牛乳 ぶたにく、ボークエネ、ぶたいバー、大豆たんぱく セリナ小麦、こむぎこ、さとう、油、クリームーツ(缶)、さつまいも、水あめ、加工でんぶん	牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐         こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)         にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、ソークワーサー果汁         E656 P32.7 F189         E806 P40.5 F22.4         26(水)         ごはんマーボー豆腐もずくスープナムル牛乳         牛乳、ぶたにく、あつあげ、赤みそ、もずく、	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、ドブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯 小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し 紅いも団子 牛乳  牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ  こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、もち粉、加工でんぶん、(料理酒、みりん、しょ	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、タョ-トニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぷん、パン粉、米粉、加工でんぷん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン 牛乳  牛乳、とりにく、大豆、紅麹ハム、豆乳加工品 こめ、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、さっまいもパウダー、水あめ、加工でんぷん、さ
あ き ひ 校 中 こ ん だ て あ か	牛乳 (まぐろ)、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9 がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣病を予防するためにできることを考	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウケー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳、ぶたにく、ボークエス、ぶたい、一、大豆、たまご、 サ (まぐろ)、レッドキドニー、大豆たんぱく セモリナ小麦、こむぎこ、さとう、油、クリームロ-ン	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パブゆ  E 659 P 33.1 F 21.1  E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し  紅いも団子  牛乳  さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ  こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、も	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、たしょう、かり、こしょう、かりが、こしょう、かりが、まねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、ス゚エスンパウダー、ス゚まゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シーワワーサー果汁
あ き り が で て あ き の が で で か き し か で て か き し か か き し か か か か か か か か か か か か か	中乳 にんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9 がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣と関係が強い病気(生活習慣活)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、だかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳、ぶたにく、ボークエネ、ぶたいバー、大豆、たまご、サイ(まぐろ)、レッドキドニー、大豆たんぱく セリナ小麦、こむぎこ、さとう、油、クリームコーツ(低)、さつまいも、水あめ、加工でんぷん(塩、酢、ケチャ)ブ、ケスターソース、コツメ、こしょう、ごまドレッシング、みりん・香辛料) たまねぎ、にんじん、ピーマン、トアトパースト、にん	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、パブ加  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯 小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し 紅いも団子 牛乳  牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ  こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、もち粉、加工でんぶん、(料理酒、みりん、しょうゆ、塩) えだまめ、しめじ、えのき、こまつな、にんじ	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、タョートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンビース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、タークワーサー果汁 E 691 P 26.8 F 21.6 E 856 P 32.6 F 25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン 牛乳  牛乳、とりにく、大豆、紅麹ハム、豆乳加工品 こめ、じゃがいも、油、でんぶん、さとう、さつまいもパウダー、水あめ、加工でんぷん、(塩、加-粉、酢、クチッップ、ウスターソース、香辛料、3-ルスロードレッシング、イタリアンドレッシング) にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、た
あ き り <sup>                                  </sup>	牛乳 (まぐろ)、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン E 669 P 30.2 F 22.3 E 824 P 37.1 F 26.9 がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣病を予防するためにできることを考	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかがりがっ、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火)  スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳  中乳、ぶたにく、ボークエキス、ぶたいがっ、大豆、たまご、ツサ(まぐろ)、レッドキドニー、大豆たんぱく セリナ小麦、こむぎこ、さとう、油、クリームコーツ (缶)、さつまいも、水あめ、加工でんぷん (塩、酢、ケチャブ、ウスターソース、コンソ人、こしょう、ごまドレッシング、みりん・香辛料) たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトバースト、にんにく、こまつな、ブロッコリー	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーナー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、ドブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯 小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し 紅いも団子 牛乳  牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ  こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、もち粉、加工でんぶん、(料理酒、みりん、しょうゆ、塩) えだまめ、しめじ、えのき、こまつな、にんじん、はくさい	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁
* あき び 校 や こん だて あき め 学校 い学校 こん だて かき り が 学校 ない かん だん かん	中乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン E669 P302 F223 E824 P37.1 F26.9  がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆だんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかパウゲー、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火) スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳 「ぶたにく、ボークエキス、ぶたいバー、大豆にたまご、ツサ(まぐろ)、レッドキドニー、大豆たんぱく ぜげ小麦、こむぎこ、さとう、油、クリームローツ (缶)、さつまいも、水あめ、加工でんぷん (塩、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンツメ、こしょう、ごまト レッシンク゚、みりん・香辛料) たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトパースト、にんにく、こまつな、プロッコリー	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シーク ワーサー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょう ゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、な がねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらた き、ドブリ  E 659 P 33.1 F 21.1  E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯  小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し  紅いも団子  牛乳  牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ  こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、も ち粉、加工でんぷん、(料理酒、みりん、しょうゆ、塩)  えだまめ、しめじ、えのき、こまつな、にんじ ん、はくさい  E 611 P 26.3 F 19.1	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく こむぎこ、さとう、タョートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、たち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カハー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、ターワワーサー果汁 E 691 P 268 F 21.6 E 856 P 32.6 F 25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン 牛乳  牛乳、とりにく、大豆、紅麹ハム、豆乳加工品 こめ、じゃがいも、油、でんぶん、さとう、さつまいもパウダー、水あめ、加工でんぷん、つつまいもパウダー、水あめ、加工でんぷん、こもいもパウダー、水あめ、カースードッシンダ、クメターソース、香辛料、3-ルスロードレッシンダ、イタリアンドりタシーy゙、カスターyース、香辛料、3-ルスロードレッシンダ、イタリアンドいタシーy゙、たまと、パパイヤ、きゅうり、パイン(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんにく、たたい゚がダー、トマトパウダー、とまと、パパイヤ、きゅうり、パイン(缶)、ももピューレ、あんず果汁 E 690 P 205 F 21.4
あき の 学校 こんだて あき どめ か か き どり 校 で か が き が が か か か か か か か か か か か か か か か	中乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、サナ (まぐろ)、油揚げ、ぶたにく こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ) えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、タッカン E669 P302 F223 E824 P37.1 F26.9  がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。	中乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんてん こめ、でんぷん、パン粉、加工でんぷん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢) とうがん、にら、えのき、たかがりがっ、ほうれんそう、もやし、にんじん  E616 P25.1 F21.5 E763 P30.6 F26.0  25(火)  スパゲテイミートソース コーンスープ ブロッコリーと豆のサラダ さつまポテト 牛乳  中乳、ぶたにく、ボークエキス、ぶたいがっ、大豆、たまご、ツサ(まぐろ)、レッドキドニー、大豆たんぱく セリナ小麦、こむぎこ、さとう、油、クリームコーツ (缶)、さつまいも、水あめ、加工でんぷん (塩、酢、ケチャブ、ウスターソース、コンソ人、こしょう、ごまドレッシング、みりん・香辛料) たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトバースト、にんにく、こまつな、ブロッコリー	中乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐 こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ) にんじん、とうがん、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からしな、たまねぎ、もやし、シークワーナー果汁	かつおぶし、白みそ、とりにく  こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、ドブリ  E 659 P 33.1 F 21.1 E 814 P 41.3 F 25.4  27(木)  鮭と枝豆の混ぜご飯 小松菜ときのこのみそ汁 はくさいのお浸し 紅いも団子 牛乳  牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ  こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、もち粉、加工でんぶん、(料理酒、みりん、しょうゆ、塩) えだまめ、しめじ、えのき、こまつな、にんじん、はくさい	中乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにくこむぎこ、さとう、ショートニング、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、サイダー、(イースト、塩、白タイン、こしょう、カレー粉) たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、白菜パウダー、たオンパウダー、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、シークワーサー果汁 E691 P268 F21.6 E856 P32.6 F25.6  28(金) カレーライス パパイヤサラダ フルーツ杏仁風プリン 牛乳  牛乳、とりにく、大豆、紅麹ハム、豆乳加工品 こめ、じゃがいも、油、でんぶん、さとう、さつまいもパウダー、水あめ、加工でんぶん、(塩、加ー粉、酢、クチャップ、ウスタ-ソース、香辛料、Jールスロードレッシング、イタリアンドレッシング) にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、たまかパウダー、トマトパウダー、とまと、パパイン、きゅうり、パイン(缶)、ももピューレ、あんず果汁 E690 P20.5 F21.4 E857 P24.5 F25.4

### 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 ながら食べをする









現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、 悪循環からぬけ出しましょう。

#### 食生活ふりかえり シ チェック

□朝ごはんは必ず食べている□栄養バランスに気をつけている□よくかんで食べている□好ききらいをせずに食べている

□好きぎらいをせずに食べている□間食は時間と量を決めている□糖分や脂質、塩分のとりすぎに 気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうち からできることを続けていきましょう。

# 家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。





