

12がつこんだてよていひょう

令和4年度



熊本市立芳野小・中学校



ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			小	中	
				ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	もく	ごはん	おでん ゆかりあえ のりのつくだに	こめ じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご ちくわ かまぼこ とりにく あつあげ かつおこんぶだし のりのつくだに	にんじん だいこん もやし キャベツ ゆかり	○	○	
2	きん	むぎごはん	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ はくさいじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ こんぶかつおだし	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり はくさい しいたけ	○	○	
5	げつ	ミルクパン	ポークビーンズ かみかみチーズサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	○	○	
6	か	むぎごはん	さかなのあますがらめ はくさいのひじきあえ すましじる	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ひじき ホキ かつおこんぶだし とうふ かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン はくさい えのき	○	○	
7	すい	ココアパン	かぼちゃのクリームスパゲティ にんじんサラダ いりこだいず	パン さとう あぶら バター スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズ いりこ ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ	○	○	
8	もく	ごはん	チャーハンとうふ もやしのナムル みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし こまつな みかん	○	○	
		あじのたび ～くまもとし～		ぱにくコロケ タイプエン れんこんのあえもの	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも はるさめ ぱんこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぱにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ しょうが コーン れんこん こまつな ねぎ	○	○
9	きん	むぎごはん	こんさいのみそシチュー ツナサラダ みかんゼリー	パン あぶら さとう さつまいも こめこ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン みそ いんげんまめ チーズ ツナ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ れんこん こまつな	○	2年 ×	
12	げつ	ミルクパン	いわしのおかか もやしのごますあえ さつまじる	こめ むぎ さとう ごま さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく いわし かつおぶし みそ だしりりこ	にんじん はくさい ねぎ だいこん ごぼう もやし	○	2年 ×	
13	か	むぎごはん	きびなごフライ いちごジャム せんきりじゃがいものサラダ コーンとたまごのスープ	パン あぶら はるさめ ぱんこ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	ぎゅうにゅう きびなご たまご ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな コーン ねぎ	○	2年 ×	
14	すい	しょくパン	ビーンズサラダ りんご	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きゅうにく ハム だいず チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ にんにく しょうが	○	○	
15	もく	ビーフカレー	ふたにくのしょうがやき すいとんじる こまつなのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも すいとんめん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ いとかつお だしりりこ しらす	にんじん たまねぎ しょうが もやし ピーマン はくさい ねぎ ごぼう しいたけ こまつな	○	○	
16	きん	ごはん	ホキフライ コールスロー クリームスープ	パン あぶら こむぎこ ぱんこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ いんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ちんげんさい コーン	○	○	
19	げつ	まるパン	さつまいもとぶたにくのいためもの ほうれんそうのごますあえ たまねぎのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だしりりこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	○	○	
20	か	むぎごはん	あつあげのチリソースいため にくだんごスープ マーシャルビーンズ	パン あぶら さとう でんぷん マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ミートボール	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ	○	○	
21	すい	コッペパン	ブロッコリーのサラダ やさしいスープ とうにゅうプリンタルト	こめ あぶら さとう じゃがいも バター とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィナー	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ ブロッコリー	○	○	
22	もく	チキンライス							

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防には
まず手洗いやうがい
で病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。
そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした
病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

みそ汁1杯で医者いらす!

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。