



# 予定献立表



3年生 リクエストメニュー  
 16日(水) きなこあげパン  
 18日(金) とよっこ給食

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ごはん けんちん汁 ぶたのしょうが焼き	<b>2</b> こめこパン ウイナーのクリーム イタリアンサラダ	<b>3 節分給食</b> ごはん 金時豆入り冬野菜のみそ煮 いわしのうめ煮	<b>4</b> ごはん 中華風たまごスープ チャプチェ
牛乳は毎日つきます。	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく あぶらあげ ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく ウイナー 火腿 こめこパン じゃがいも あぶら こめこ パター ドレッシング にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり フリカ マッシュルーム ブロッコリー	牛乳 いわし ぶたにく あつあげ きんときまめ みそ ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご ごはん じゃがいも はるさめ さとう パンこ こまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら
血・骨・肉をつくる(赤)	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく あぶらあげ ごはん あぶら さとう	牛乳 ベーコン ホキ(白身魚)	牛乳 いわし ぶたにく あつあげ きんときまめ みそ ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご ごはん じゃがいも はるさめ さとう パンこ こまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら
エネルギーのもとになる(黄)	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく あぶらあげ ごはん あぶら さとう	牛乳 ベーコン ホキ(白身魚)	牛乳 いわし ぶたにく あつあげ きんときまめ みそ ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご ごはん じゃがいも はるさめ さとう パンこ こまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら
体の調子を整える(緑)	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく あぶらあげ ごはん あぶら さとう	牛乳 ベーコン ホキ(白身魚)	牛乳 いわし ぶたにく あつあげ きんときまめ みそ ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご ごはん じゃがいも はるさめ さとう パンこ こまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら
<b>7</b> ごはん もずくスープ ハンバーグのおろしソース	<b>8</b> ごはん だいこんのうまに ささみのごまあえ	<b>9</b> ミルクパン ミネストローネ 白身魚のフライ	<b>10</b> ごはん ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト(ソフール)	<b>11</b> けんこくきねん 建国記念の日
牛乳 とりにく もずく とり・ぶたにく(ハンバーグ) ごはん あぶら さとう でんぷん(ハンバーグ) にんじん たまねぎ えのき しろねぎ だいこん	牛乳 ぶたにく あつあげ とり ごはん さとう あぶら こま あえ	牛乳 ベーコン ホキ(白身魚)	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	けんこくきねん 建国記念の日
<b>14</b> ごはん はるさめスープ チンジャオロース	<b>15</b> ごはん がめ煮 さばのしおやき	<b>16 中3リクエスト</b> ★きなこあげパン カレーポトフ ごぼうとナッツのサラダ	<b>17</b> ごはん 大根と昆布のスープ 肉団子の甘酢あんかけ	<b>18 とよっこ給食</b> ごはん とりすぎ 花野菜のかぼすあえ
牛乳 ベーコン ぶたにく ごはん はるさめ さとう こまあぶら にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にら きくらげ たけの こ パプリカ(あか・き) ピーマン	牛乳 とりにく さば あつあげ ごはん じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にら きくらげ たけの こ にんじやく さやいんげん	牛乳 ウイナー とりにく きなこ コッペパン じゃがいも さとう アーモンド マヨネーズ あぶら にんじん たまねぎ だいこん セロリー ブロッコリー ごぼう きゅうり コーン	牛乳 ぶたにく どうふ こんぶ とり・ぶたにく(肉団子) ごはん あぶら さとう でんぷん さといも(肉団子) にんじん だいこん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ パプリカ えだまめ	牛乳 とりにく ごはん あぶら さとう マローネ にんじん はくさい だいこん しろねぎ たまねぎ にんにく ブロッコリーカラフラワーコーンかぼす
<b>21</b> ごはん とうふチゲ はるさめサラダ	<b>22</b> ごはん 豆乳みそ汁 三色そぼろ	<b>23</b> てんのうたんじょうび 天皇誕生日	<b>24</b> ごはん チリコンカン パプリカサラダ	<b>25</b> ごはん かしわ汁 あじのごまだれ焼き
牛乳 ぶたにく どうふ 火腿 ごはん あぶら さとう こまあぶら はるさめ にんじん たまねぎ しめじ だいこん はくさい にら もやし きゅうり	牛乳 とりにく たまご だいす みそ とうにゅう・とうふ あぶらあげ わかめ ごはん さとう あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが えだまめ	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	牛乳 きゅうりにく ぶたにく だいす・火腿 ごはん こむぎこ あぶら さとう オリーブあぶら にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり トマトピューレ トマテチャップ パプリカ キャベツ コーン	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ あじ ごはん あぶら こま さとう

3日(木) 節分の日  
 今年の節分給食は、  
 じゃまき 邪気をはらうと言われる  
 「いわし」と、  
 煮物の中に「豆」を  
 入れました。

今月の由布市の食材  
 お米・にんじん(1日のみ)  
 ねぎ・にら・白ねぎ・白菜  
 しいたけ・パプリカ

\*この献立は由布市の基本献立です。学校ごとに行事が異なるため実施しない日の献立も記載しています。  
 \*都合により献立や食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## じょうぶな体をつくらう!

病気のウイルスから体を守るためには、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事をとることが大切です。また、成長期のみなさんにとって、「たんぱく質」や「無機質(カルシウムなど)」は、「じょうぶな体をつくるもと」になります。積極的にとるようにしましょう。

成長期に大切なたんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

### Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日のほうがカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

牛乳が飲めない人は、小魚や海そうを多めにとるように心がけましょう。

### 災害に備えていますか?

緊急時に慌てることなく対応ができるように、日頃から準備しておきましょう。保存食はもちろん、ポリ袋やラップフィルムなども何にでも使える便利グッズです!

見直そう! 食品の備蓄

食品の賞味期限や量を確認しましょう。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

① 写真を撮る道具。  
 ② 洋服などに使われる留め具。  
 ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。  
 ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。  
 ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

こたえ 11 21 31 41 51