



1日(金)	
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	
すき焼き煮(主菜)	
6	ひまわり油 1
1	豚もも肉 36
	酒 1
5	三温糖 2
4	玉ねぎ 20
5	つきこんにゃく 10
1	焼き豆腐 20
	こいくちしょうゆ 3
4	松本一本ねぎ 5
	かつおだし汁 10
2	粉寒天 0.6
昆布和え(副菜)	
4	キャベツ 30
4	きゅうり 10
3	にんじん 8
2	塩昆布 1.2
	うすくちしょうゆ 1
じゃがいものみそ汁	
	かつおだし 2.5
4	えのきだけ 8
4	だいこん 20
5	じゃがいも 25
4	にんじん 10
1	油揚げ 8
1	常念みそ 7
3	こまつな 6



4日(月)	
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	
ほっけカレー焼き(主菜)	
1	ほっけ(小) 50g
	ほっけ(中) 70g
	カレー粉 0.2
	食塩 0.3
切り干しだいこんの煮物(副菜)	
6	ひまわり油 0.5
1	豚ひき肉 10
	酒 1
5	三温糖 2
4	切り干しだいこん 7
3	にんじん 5
4	干しいたけ 0.6
1	油揚げ 4
4	むきえだまめ 5
	こいくちしょうゆ 3
	本みりん 1
	かつおだし汁 15
のっぺい汁	
1	鶏むね肉 8
4	ごぼう 6
4	だいこん 20
5	さといも 15
3	にんじん 10
5	つきこんにゃく 10
4	ねぎ 8
5	かたくり粉 0.5
	うすくちしょうゆ 4
	酒 1
	本みりん 2
	天然塩 0.2
	かつおだし 2.5
ヨーグルト	
2	ヨーグルト(小) 65g
2	ヨーグルト(中) 100g

今日は年に一度出している、揚げパンです。パン屋さんで平たく作ってもらったコッペパンを高温の油で揚げ、きなこやさとうをまぶしました。食べたらずみがかさも忘れずに行いましょう！

5日(火)	
牛乳(2群)	
きなこ揚げパン(主菜)	
5	平コッペパン 8
6	揚げ油 8
1	きなこ 9
5	グラニュー糖 14
5	天然塩 0.05
ツナサラダ(副菜)	
1	ツチフレーク 8
4	キャベツ 22
4	きゅうり 8
4	ホールコーン 8
3	にんじん 4
	酢 1.5
	うすくちしょうゆ 0.5
	天然塩 0.1
	白こしょう 0.0
野菜スープ	
1	ウィンナー 12
4	玉ねぎ 20
5	じゃがいも 15
3	にんじん 8
4	かぶ 5
3	かぶ(葉) 2
4	しめじ 6
	チキンフィヨン 4
	酒 1.5
	うすくちしょうゆ 3
	天然塩 0.2
	黒こしょう 0.01
みかん	
4	みかん 1個



堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください！

赤の食品	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)	2群

緑の食品	色の濃い野菜	3群
	その他の野菜、果物	4群

黄の食品	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
	油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)	6群



寒さに負けない食事をしよう！

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事ととって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を開め、きったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。





Main menu table with columns for 6日(水), 7日(木), 8日(金), 11日(月), 12日(火) 堀小希望. Includes food items, quantities, and nutritional values.

朝ごはんを食べるといいこといっぱい!

体や脳のエネルギーになる. Illustration of a child with energy level 5.

体温が上がる. Illustration of a child with an upward arrow indicating body temperature.

脳の働きを活発にする. Illustration of a smiling brain.

しっかりたべよう朝ごはん. Illustration of a bowl of food.

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質...

献立表の見方. Table explaining food categories: 赤の食品 (Red), 緑の食品 (Green), 黄の食品 (Yellow).

Table with food categories and quantities: 色の濃い野菜 (Dark colored vegetables), その他の野菜果物 (Other vegetables and fruits).

Table with food categories and quantities: 熱や力になる (Energy/strength), 主にエネルギーのもと (Mainly energy source).