



日	こんだて名	あかの食品 (おち血や肉や骨をつくる)	さいろの食品 (おち熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかりにくくする)	食育メモ
4 (月)	*むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる いわしのうめに ヤーコンいため 648kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごめあぶら	子ゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ うめ ヤーコン にんじん ビーマン こんにゃく	まだまだ、寒さのきびしい日が続きます。栄養バランスのよい食事をしっかりととり、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。
5 (火)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたキム子いため まめもやしナムル 610kcal	ぎゅうにゅう なると(ずけそうだら) ぶたにく みそ わかめ	きんめまい はるさめ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	はくさい しいたけ ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい にんにく まめもやし ほうれんそう にんじん	<朝ごはん> 朝ごはんは、午前中の活動の大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと頭がぼーっとしたり、体がフラフラになったりします。成長期のみなさんは、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。
6 (水)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー フランクフルト フレンチサラダ りんご 718kcal	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ フランクフルト(ぶたにく)	こむぎ さとう ショートニング さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト なばな キャベツ にんじん とうもろこし りんご	
7 (木)	まめまめそぼろごはん ぎゅうにゅう せんべいじる キャベツのごまドレッシングサラダ いよかん 652kcal	だいず とりにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐろ	こめ むぎ ごめあぶら さとう せんべい(こむぎこ) ノンエッグマヨネーズごまさとう	えだまめ にんじん しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ ごまつな いよかん	<大豆> 豆にはたんぱく質や食物せんい、ビタミンB、カルシウム、鉄等が含まれています。特に、どの豆にも多く含まれているのが食物せんいです。また、大豆には脂肪も多くふくまれているので、油の原料にもなっています。
8 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さんまカレー-たつたあげ だいこんのそぼろに 659kcal	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごめあぶら さとう ごめあぶら	たまねぎ チンゲンサイ もやし ねぎ だいこん にんじん ごまつな こんにゃく	
12 (火)	きんめまいごはん ぎゅうにゅう わかめじる さけのごまやき ごもくまめ 614kcal	ぎゅうにゅう わかめ みそ さけ だいず あつあげ とりにく	きんめまい ふ ごま さとう ごめあぶら	はくさい ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	<風邪予防> かぜを予防するためには、すききらいをせず何でも食べることが大切です。たんぱく質やビタミン類はかぜの予防に効果があると言われています。納豆や魚、野菜、果物を積極的に食べましょう。
13 (水)	うどん ぎゅうにゅう カレースープ ゆでたまご ひじきサラダ おうしゅうこめこムース 673kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ひじき まぐろ ぎゅうにゅう たまご	うどん かたくりこ ごめあぶら こめこ ノンエッグマヨネーズごまさとう こめこ さとう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ごまつな とうもろこし	
14 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう どさんこじる とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんいため 652kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんぶ かつまあげ(ずけそうだら)	こめ むぎ じゃがいも バター ごま かたくりこ ごめあぶら さとう	だいこん キャベツ しいたけ にんじん ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン ぼんかん	<だいこん> だいこんは、根の部分だけでなく葉にも栄養が豊富で、昔から食べられてきた野菜です。切干大根はきれいに洗ってから、細く切り、干して乾燥させたものです。ほかにも、たくあん漬やぬか漬など、いろいろな方法で、大根を保存してきました。
15 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ あかうおのたつたあげ カレーきんぴら ぼんかん 662kcal	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ あかうお ぶたにく だいず	こめ むぎ ごめあぶら かたくりこ ごめあぶら さとう	キャベツ しいたけ にんじん ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン ぼんかん	
18 (月)	わかなごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる ほっけのてりやき じゃがいものしおこうじいため 625kcal	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ほっけ ベーコン	こめ むぎ こめ むぎ じゃがいも ごめあぶら	だいこん チンゲンサイ だいこん ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ビーマン しょうが	<はしの持ち方> はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。正しい持ち方ができているかチェックしてみましょう。上手に使えるように練習してみましょう。
19 (火)	*きんめまいごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい はるまき ほうれんそうのからしあえ いよかん 690kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ぶたにく しらすぼし	きんめまい かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん いよかん	

※物質等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

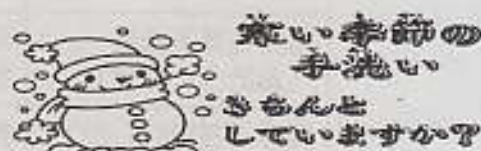


日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに新や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気になりにくくする)	食育メモ			
(水)	☆たんじょうかいせきせうしよく☆ まるパン ぎゅうにゅう コンリメスープ チキンピカタ マカロニサラダ トどちらかえらびましようト ひゅうがなつせりー ラ・フランスせりー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまごチーズ マカロニ	こむぎこ さとう ショートニング こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん しめじ たまねぎ トマト キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	<奥州っ子給食> 奥州っ子給食は、奥州市で作られた食材がたくさん入った給食です。奥州市等から補助をいただいで、提供しています。今回は、バイオニア牧場さんの奥州牛を使ったメニューが登場します。			
	897kcal		さとう さとう	ひゅうがなつ ラ・フランス				
	(木)	☆奥州っ子せきせうしよく☆ *むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる ぎゅうにくのうまに なばなサラダ りんご		こめ むぎ ぎゅうにゅう とうふ みそ おうしゅうぎゅう ハム わかめ			<なばな> 旬の野菜「なばな」を野菜キューピットの金さんから納品していただきます。春の輝きという岩手県オリジナル品種で葉の部分はもちろん茎の部分もおいしく食べられます。苦みがなく甘いのが特徴です。	
		835kcal		こめ むぎ				
		(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる ほきのみそマヨネーズやき キャベツのそぼろいため	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ほき みそ ふたにく		こめ むぎ ふ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら		えのきだけ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが
			806kcal			こめ むぎ		
			(月)	*むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそじる あじのあまずあんかけ ひじきいため		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ ひじき とりにく		こめ むぎ こめかたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう
851kcal		こめ むぎ						
(火)	☆姉妹都市を味わう日☆ *むぎごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ ぶたにくのスタミナいため にんにくサラダ ハスカップケーキ			こめ むぎ ごまあぶら ごま こんめあぶら さとう ごまあぶら さとう こむぎこ パター さとう		<ハスカップ> 姉妹都市の北海道厚真町の特産品であるハスカップ。栽培面積が日本一の産地です。ハスカップは、黒むらさき色の小さい実ですが、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。給食では、厚真町のハスカップを使ったデザートが登場します。お楽しみに！		
	896kcal		こめ むぎ					
	(水)	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンスープ とりにくのコーフレークやき チリコンカン いよかん	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	こむぎこ しょうトング じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンスルーの パン オリーブオイル	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ いよかん たまねぎ ビーマン にんじん トマト にんにく			
		700kcal		こめ むぎ	いよかん			
(木)	きんめまいごはん あじつけのり ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそやき こまつなごまあえ	のり ぎゅうにゅう たまご さば みそ	きんめまい かたくりこ さとう ごま さとう		<こまつな> 小松菜は栄養価が高く、冬野菜の中でも優秀です。成長期に必要な栄養素が含まれています。			
	846kcal		ごま さとう					

※物質等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

よくかんで食べる 習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事でのどのくらいかんでいますか？
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べることで満腹感を感じることができ、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を予防



かむことで、歯が強く丈夫になります。歯の動きによって、むし歯菌が繁殖しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むための、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりと噛む、歯の近くの脳細胞が刺激されて、脳の動きが活発になります。

きれいに手を洗おう!!

