

木本中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム				
2月	ごはん	肉じゃが ばんさんす	牛肉 ロースハム	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 きゅうり	799 kcal 18.1 g 41 mg				
3火	ごはん	ささみのマリアナソース ハムサラダ 五目きんぴら	ささみ ロースハム 平天	米 片栗粉 大豆油	三温糖 サラダ油 こんにゃく	きやべつ ごぼう きゅうり 人参	707 kcal 30.1 g 74 mg			
4水	ごはん	マーボー豆腐 さっぱりサラダ ヨーグルト	絹ごし豆腐 豚ミンチ みそ	ツナ ヨーグルト	米 三温糖 サラダ油	片栗粉 ごま油	しょうが にんにく きゅうり	玉葱 人参 大根	ねぎ	750 kcal 29.7 g 256 mg
5木	ごはん	さんまの揚げに 白菜の豚汁	さんま 豚肉 豆腐	みそ	米 片栗粉 大豆油	三温糖	白菜 玉葱 人参	大根 ごぼう ねぎ	851 kcal 26.9 g 113 mg	
6金	ドライカレー	ポトフ	豚ミンチ ベーコン ウインナー	豚肉	米 三温糖 バター	じゃがいも	ピーマン にんにく きやべつ	玉葱 人参 セロリ	761 kcal 22.4 g 62 mg	
9月	ごはん	すき焼き風煮 ごまだれサラダ	牛肉 焼き豆腐	米 しらたき 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	きやべつ きゅうり 人参	しょうが ねぎ もやし 白菜	712 kcal 17.4 g 200 mg		
10火	ビビンバ	ワンタンスープ	牛肉 卵 豚肉	米 ごま サラダ油	三温糖	にんにく 人参 ほうれんそう しょうが	大根 もやし きやべつ ねぎ	759 kcal 18.1 g 84 mg		
11水	ごはん	さばのタンドールグリル マカロニサラダ 白菜のスープ	さば ロースハム 豚肉	米 ごま マカロニ	マヨネーズ	しょうが にんにく 白菜 きゅうり	玉葱 人参	764 kcal 28.1 g 74 mg		
12木	チキンライス	コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉 ロースハム ヨーグルト	米 バター サラダ油	マヨネーズ 三温糖	玉葱 人参 ピーマン	きやべつ きゅうり	712 kcal 23.6 g 173 mg		
13金	ふわふわ卵丼	マロニーのゴマ酢和え	卵 鶏肉 絹ごし豆腐	ツナ	米 サラダ油 三温糖	片栗粉 ごま油	チンゲン菜 きゅうり 人参	玉葱	714 kcal 24.8 g 100 mg	
16月	カレーライス	フルーツのヨーグルト和え 福神漬	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 バター	じゃがいも 小麦粉	にんにく セロリ 玉葱 人参 りんご	もも みかん 福神漬	801 kcal 15.7 g 112 mg		
17火	ごはん	鮭のオニオンガーリック 豚汁 枝豆	鮭 豚肉 豆腐	みそ	米 片栗粉 大豆油	サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉葱 人参 ごぼう 大根 ねぎ	736 kcal 33.4 g 98 mg		
18水	牛丼	小松菜のごま和え	牛肉	米 サラダ油 三温糖	ごま	玉葱 小松菜 きやべつ	807 kcal 16.2 g 100 mg			
19木	ごはん	ツナとスパゲティのサラダ チンジャオロース	ツナ 豚肉	米 スパゲティ サラダ油	ごま 三温糖 片栗粉	きやべつ きゅうり しょうが	ピーマン 人参 たけのこ	711 kcal 16.7 g 48 mg		
20金	わかめごはん	ローストチキン ゆでキャベツとツナのサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ 豚肉	米 三温糖 サラダ油	ごま じゃがいも	きやべつ 玉葱 人参	732 kcal 26.1 g 67 mg			

風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！ 一方で、風邪気味の人

もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ったときの手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

