

Table with columns for dates (1日(月) to 16日(火)), menu items (献立名), ingredients (材料名及び使用量), and nutritional values (栄養価). The table lists daily school lunch menus and their corresponding ingredients and nutrient content.

3年なし

3年なし

献立紹介 ぶり大根. Includes text describing the dish, its origin in Toyama Prefecture, and a photo of the dish. Text: ぶり大根とは、ぶりを大根と一緒に醤油で煮た日本の郷土料理です。ぶりに脂がのってくる冬場によく食べられます。今では日本各地で食べられていますが、もともとは富山県で生まれた料理でした。ぶりと大根は富山県でよくとれるものであったこと、ぶりが出世魚という縁起のいいものだと考えられていたことから、古くから富山県では親しまれていました。そして2007年に、ぶり大根は農山漁村の郷土料理百選において富山県の郷土料理として選ばれました。

うがい・手洗いでかぜをやっつけよう! Includes text about preventing colds and illustrations of handwashing and gargling. Text: かぜ・インフルエンザが流行しています。日ごろからうがいや手洗いを忘れずに行いましょう。石鹸でていねいに! のどの奥までしっかり!

Main table containing school lunch menus for 17 days, including ingredients, quantities, and nutritional values. The table is organized by day (日・曜日) and includes columns for menu items (献立名) and their respective amounts in grams (g).

3年なし

3年なし

3年なし

献立紹介 ぶり大根 (Introduction to Buri Daikon). Includes a title, a paragraph describing the dish as a traditional Japanese winter dish, and an illustration of a fish and a daikon root.

うがい・手洗いでかぜをやっつけよう! (Wash your hands and gargle to get rid of the cold!). Includes a short paragraph and illustrations of hands being washed and a person gargling.

栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くまみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ
1日(月)	牛乳 ごはん 焼き鳥丼 ひじきの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ・ごまあえ 和なし缶				●													●	●							●	
2日(火)	牛乳 ごはん ベーコンポテト もやしのカレーソテー ホキのバーベキューソース しば漬け		●		●													●	●	●			●				
3日(水)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め にらまんじゅう 絆三絲 みかん缶		●		●													●	●							●	
4日(木)	牛乳 ごはん ミートマカロニ はたはたのから揚げ 煮物 ぶりかけ		●		●													●	●			●					
5日(金)	牛乳 ごはん あじのハーフリッター 鶏ごぼうごはん 大根とチンゲン菜のサラダ フルーツミックス		●		●											●		●	●							●	
8日(月)	牛乳 ごはん カレーライス きのこのソテー コロッケ・ゆでキャベツ 福神漬		●		●													●	●				●				
9日(火)	牛乳 ごはん 酢豚 豆腐のチャンブルー スパゲッティサラダ 大学いも		●		●													●	●	●						●	
10日(水)	牛乳 ごはん ポトフ 野菜ソテー サーモンフライ・ゆでブロッコリー ぶりかけ		●		●										●			●	●	●			●			●	
12日(金)	牛乳 ごはん 牛丼 にんじんしりしり 煮浸し・ちくわの煮物 ミニゼリー		●		●										●			●	●				●			●	
15日(月)	牛乳 ごはん さわらの野菜あんかけ チンジャオロース 寒天サラダ ミニフィッシュ		●		●							●						●	●	●			●			●	
16日(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 厚揚げとこんにゃくの田楽 もやしのナムル つぼ漬け		●		●													●	●	●						●	

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くまみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ
17日(水)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ りんごのコンポート				●													●	●	●						●	
18日(木)	牛乳 ごはん ハヤシライス 粉ふきいも たらフライ・ゆでブロッコリー アーモンド		●		●									●				●	●	●					●		
19日(金)	牛乳 ごはん 八宝菜 蒸ししゅうまい 中華あえ みかん缶		●		●					●								●	●	●						●	
22日(月)	牛乳 ごはん 鶏つくね丼 もやしのカレー炒め 海草サラダ たくあん漬		●		●													●	●	●			●				
23日(火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 いかの照り煮 揚げ春巻・ふかしいも りんご缶		●		●						●							●	●	●						●	
24日(水)	牛乳 ごはん チキンのトマトソース ほうれん草のスパゲッティ 根菜サラダ 小魚佃煮		●		●													●	●	●						●	
25日(木)	牛乳 ごはん さばのしょうが揚げ・いんげんとコーンのソテー 春雨のひき肉炒め ごまあえ 炒りうの花		●		●													●	●	●						●	
26日(金)	牛乳 ごはん ピピンパ キムチとにらの炒め物 わかめスープ		●		●									●				●	●	●				●		●	
29日(月)	牛乳 ごはん ぶり大根・ゆでいんげん 里芋のそぼろ煮 ウインナーのケチャップ煮・ゆでキャベツ ほうれん草のお浸し		●		●													●	●	●			●			●	

生活習慣病予防は今からはじめましょう！

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスの良い食事をする
- ④ 当分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、食べる
- ⑧ 毎日運動する

