



2月 こんだてよていひょう

(前半)鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★ 牛にゆうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとなる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	ちようみりよう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1 (木)		 ごはん ①さつまじる ②いわしのかんろ煮 ③せつぶんミックス豆	こめ ①あぶら、 じゃがいも、さとう ②さとう ③さとう	ぎゅうにゆう ①とりにく、あつあげ、 おから、むぎみそ ②いわし ③だいず、 あおさのり	①こんにやく、かぼちや、 だいこん、ごぼう、はねぎ、 まめもやし、しょうが	①さけ、 にぼしだし ②しょうゆ ③しょうゆ	585 24.5
2 (金)		 こめこ 米粉いりパン ①八宝菜 ②白玉ぜんざい	こめこいりパン ①あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら ②しらたまもち、 さとう、かたくりこ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、かまぼこ、 うずらたまご、いか ②あずき	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 たけのこ、きくらげ、しょうが	①さけ、こしょう、 しょうゆ ②しお	567 26.2
5 (月)		 ごはん ①豚肉のごまみそ煮 ②クルミの五目ひじき	こめ ①あぶら、さといも、 じゃがいも、ごま、 くるごとう ②さとう、クルミ、 ごまあぶら	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、あつあげ、 むぎみそ、あかみそ ②あぶらあげ、 さつまあげ、ひじき	①こんにやく、にんじん、 だいこん、ごぼう、 インゲン、しょうが ②にんじん、コーン、 えだまめ、しいたけ	①しょうゆ、さけ、 さけみりん ②みりん、しょうゆ	583 21.4
6 (火)		 テーブルロール ①長崎皿うどん(チャーメン) ②やきぎょうざ(2コ)	テーブルロールパン ①チャーメン、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、かまぼこ、 いか、むさえび、 うずらたまご ②ぎょうざ(乳卵不使用)	①にんにく、にんじん、 キャベツ、こまつな、もやし、 たけのこ、きくらげ、しょうが	①さけ、こしょう、 しょうゆ、みりん、 ちゅうがあげ、しお	674 31.3
7 (水)		 きゅうめく (九州の恵み) ごはん ①ポークカレー ②アップルサラダ ③ミルク(キャラメル味)	こめ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら、じゃがいも ②さとう、あぶら ③ミルク(乳)	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、だいず	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、りんご ②にんじん、キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	①ワイン、こしょう、 カレールー、 カレー、 ウスターソース、 ウスターソース、 カレーこ ②すしお、 こしょう	610 20.2
8 (木)		 ごはん ①おろしじる ②きびなごのみそがらめ	こめ ①さといも、かたくりこ ②あぶら、アーモンド、 ごま、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゆう ①あつあげ、こんぶ とりにく ②きびなご、むぎみそ	①こんにやく、にんじん、 だいこん、ごぼう、はくさい、 しいたけ ②はねぎ	①しょうゆ、 さけみりん、 さばふし ②みりん	533 23.1
9 (金)		 コッペパン ①ラビオリのトマト煮 ②カラフルポンチ ③黒豆きなこクリーム	こめ ①ラビオリ、あぶら、 じゃがいも、さとう ②やさしいゼリー ③くるまめきなこクリーム (乳)	ぎゅうにゆう ①とりにく、ベーコン、 だいず、レッドボーン	①にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、しめじ、 トマト、にんにく ②みかん、パイン、 りんご、もも	①ワイン、こしょう、 ケチャップ、 デミグラスソース、 しお、ガラスープ	599 23.2
13 (火)		 こめこ 米粉いりパン ①スパゲティミートソース ②ブロッコリーソテー	こめこいりパン ①スパゲッティ、 あぶら ②オリーブオイル	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、 だいずミート ②ベーコン	①にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、グリーンピース、しめじ ②にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、コーン	①ケチャップ、 トマトピューレ、 ウスターソース ②しょうゆ、 コンソメ	551 26.7
14 (水)		 (むぎごはん) ①ピリ辛肉みそどんぶり ②春雨スープ ③米粉のカップケーキ	こめ、むぎ ①ごまあぶら、さとう、 ②はるさめ、ごま ③カップケーキ(乳 卵不使用)	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく、 だいずミート、 あかみそ、ぶたにく ②こんさいつくね、 あつあげ、こんぶ	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 えだまめ、しいたけ、しょうが ②にんじん、はくさい、 こまつな、もやし、しいたけ	①しょうゆ、みりん、 デンメシジャン、 トウモロコシジャン、 ②しょうゆ、さけ、 ガラスープ	694 23.8
15 (木)		 ごはん ①厚揚げのチリソース煮 ②ナッツいりツナマヨソテー	こめ ①あぶら、じゃがいも、 さとう、かたくりこ ②ごまあぶら、さとう、 マヨネーズ(卵不使用)、 アーモンド	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、あつあげ、 こうやどろふ、 うずらたまご ②かつお、かまぼこ	①にんにく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、こまつな、きくらげ、 ②にんじん、もやし、 アスパラガス、コーン	①さけ、しょうゆ、 ケチャップ、 トウモロコシジャン、 ちゅうがあげ ②しょうゆ	622 25.0
16 (金)		 ミルクパン ①カレーシチュー ②アップルポンチ	ミルクパン ①あぶら、じゃがいも、 マーガリン	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、 ミートボール	①にんじん、たまねぎ、しめじ はくさい、もやし、ブロッコリー ②みかん、もも、パイン、 りんご、りんごジュース	①ワイン、こしょう、 カレールー、 豆乳ホワイトルー、 カレーこ、 ガラスープ	558 22.8
19 (月)		 ごはん ①豚じゃが ②炒めなます	こめ ①さとう、あぶら、 じゃがいも ②あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、あつあげ、 こうやどろふ、 ②ひじき、さつまあげ	①いとこんにやく、にんじん、 たまねぎ、インゲン、しいたけ ②にんじん、だいこん	①しょうゆ、さけ、 みりん ②しょうゆ、すし しお	556 21.4



本校では給食の準備の時間は、全員マスクをつけるようになっていきます。
(給食当番 & 給食当番ではない人も) 毎日マスクを忘れないで持ってきましょう。





2月 こんだてよていひょう

(後半) 鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★ 牛にゆうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとなる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	ちょうみりょう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
20 (火)		 くろざとうパン ①煮込みうどん ②もやしとツナの炒め物	くろざとうパン ①うどん、あぶら ②あぶら	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、 さつまあげ ②まぐろフレーク	①にんじん、キャベツ、はねぎ、 チンゲンサイ、しいたけ、 ②もやし、コーン、にんじん	①さけ、しお、 しょうゆ、みりん、 さばぶし ②しょうゆ、 しお、こしょう	548 24.5
21 (水)		 (すしめし) ①さつますもじ ②貝だくさんの豆乳汁 ③ヨーグルト	こめ ①あぶら、さとう、 ごま ②はるさめ	ぎゆうにゆう ①とりにく、かまぼこ、 さつまあげ、たまご ②こんさいつくね、だいず くきわかめ、とうにゆう ③ヨーグルト	①にんじん、ごぼう、 たけのこ、しいたけ、 インゲン ②にんじん、だいこん、 キャベツ、えだまめ、もやし	すしず ①さけ、しょうゆ、 しお、さけみりん ②しょうゆ、さけ、 さばぶし	621 25.2
22 (木)		 ごはん ①ジャーツァン豆腐 ②はるまき ③かつおふりかけ	こめ ①あぶら、さとう、 かたくりこ、 ごまあぶら ②あぶら、はるさめ ③ごま	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、とりにく、 あつあげ、だいずミート、 こうやどろふ、あかみそ ②ぶたにく ③かつおふりかけ(乳)	①にんにく、ふかねぎ、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、グリーンピース、 きくらげ、しょうが ②にんじん、たまねぎ、 キャベツ	①さけ、こしょう、 テンメンジャン、 トウバンジャン ②しょうゆ	678 25.9
26 (月)		 ごはん ①ちゃんこ鍋 ②てづくりふりかけ ③ブルーベリーゼリー	こめ ②ごま、ごまあぶら	ぎゆうにゆう ①ミートボール、むぎみそ とうふ、あぶらあげ、 ②さけ、かつお、わかめ しらすぼし、たまご	①にんじん、だいこん、 はくさい、ごぼう、まめもやし、 えのきたけ、いとこんにやく ②こまつな ③ブルーベリーゼリー	①さけ、みりん さばぶし、 ②しょうゆ、みりん	609 23.4
27 (火)		 コッペパン ①ピリからフォー ②ごぼうのみそマヨ炒め ③メープルジャム	コッペパン ①クイツイオ、あぶら、 ねりごま、ごまあぶら、 ②さとう、ごま、あぶら、 マヨネーズ(卵不使用) ③メープルジャム	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、だいず ②ちくわ、こなどうふ、 こめみそ	①にんにく、ふかねぎ、 にんじん、たまねぎ、きくらげ、 キャベツ、もやし、たけのこ、 チンゲンサイ、しょうが ②にんじん、ごぼう、 コーン、えだまめ	①さけ、しお、 トウバンジャン、 しょうゆ、 ガラスープ、 ②さけ、みりん	564 22.5
28 (水)		 (むぎごはん) ①三色そぼろどんぶり ②みそけんちんじる ③うまかつてん	こめ、むぎ ①さとう、あぶら ②さつまいも ③アーモンド クラッカー、ごま	ぎゆうにゆう ①とりにく、たまご ②とうふ、あぶらあげ、 こんぶ、むぎみそ ③だいず、こんぶ	①しょうが、たまねぎ、えだまめ ②こんにやく、にんじん、 だいこん、ごぼう、 はくさい、はねぎ	①しょうゆ、さけ、 みりん ②さけ、さばぶし	636 28.0
29 (木)		 ごはん ①キムチ鍋 ②小松菜とじゃこの炒め物	こめ ①あぶら、はるさめ ②ごまあぶら、 さとう、 ごま	ぎゆうにゆう ①ぶたにく、 ミートボール、こめみそ やきどろふ、 ②しらすぼし、 あぶらあげ、かつおぶし	①にんにく、にんじん、 だいこん、はくさい、 ふかねぎ、えのきたけ、 はくさいキムチ ②にんじん、もやし、 こまつな	①さけ、みりん、 ガラスープ ②しょうゆ、みりん	571 24.3

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収され、残りが便(うんち)となって排泄されます。腸の中を整えることは、全身の健康にもつながります。



腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
------------------------------	----------------	-----------------	-----------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	--------------------------------------