

かつ

きゅう しょく  
給食だより

はや 早ね・早おき・あさ 朝ごはん

れいわ 令和7年度 ねんど げじょう 下条小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん ごぼうときのこのチャプチエ ごまキムチ豚汁 牛乳	2 コッペパン りんごジャム トマトオムレツ ダブルポテトサラダ 大根のコンソメスープ 牛乳	3 ごもく 五目あんかけ丼 (ごはん 五目あんかけ丼の具) のり酢和え 牛乳 ヨーグルト	4 レーズンパン チーズインハンバーグ ペペロンソティー 貝たくさんポトフ 牛乳	5 ごはん シイラとじゃがいものレモンあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳
ふたにく あちやげ みそ 牛乳	たまご チーズ ベーコン 牛乳	ふたにく なると ツナ 牛乳	ふたにく とりにく ウインナー 牛乳	シイラ あつあげ みそ 牛乳
ごはん はるさめ ごま油 ごま しいだけ しめじ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが だいこん 長ねぎ はくさい	パン ジャム じゃがいも さつまいも トマト キュウリ だいこん にんじん 玉ねぎ こまつな	ごはん あぶら ごまあぶら ごま しょうが にんにく にんじん はくさい 玉ねぎ だけのこ こまつな しいだけ もやし	パン オリーブ油 じゃがいも ブロッコリーれんこん にんじん エリンギ コーン にんにく キャベツ しめじ セロリ 玉ねぎ	ごはん 油 じゃがいも ごま レモン 長ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ しめじ
665円カロリー／22.6g ラム	600円カロリー／20.8g ラム	637円カロリー／28.0g ラム	669円カロリー／30.5g ラム	648円カロリー／27.3g ラム
8 ごはん にしんの照り煮 おからサラダ 豆乳仕立てのみそ汁 牛乳	9 おむぎ 大麦めん なんばんじる カレー南蛮汁 キャラメルポテト みかん 牛乳	10 ごはん 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 のっつい汁 牛乳	11 米粉パン ブルーベリージャム マカロニソティー お豆さんシチュー 牛乳	12 ごはん さばの生姜煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 牛乳
にしん おから ツナ ふたにく 牛乳	ふたにく 牛乳	たまご だいす ひじき さつまあげ 牛乳	ウインナー 白いんげん ベーコン 牛乳	さば さつまあげ とうふ 牛乳
ごはん こんにゃく きゃべつ キュウリ 玉ねぎ はくさい だいこん にんじん 長ねぎ	大麦めん さつまいも 油	ごはん こんにゃく さとう さといも	米粉パン マカロニ 油 じゃがいも	ごはん さとう こんにゃく
636円カロリー／24.2g ラム	712円カロリー／26.8g ラム	549円カロリー／24.5g ラム	627円カロリー／24.5g ラム	634円カロリー／28.3g ラム
15 ごはん 豚肉の生姜焼き丼の具 もやしとツナのサラダ りんご 牛乳	16 ゆで中華めん マーボーラーメンスープ 焼きぎょうざ 鉄骨ナムル 牛乳	17 ごはん いかの煮付け 五目豆 豆乳なべ 牛乳	18 食パン セルフたまごサンドの具 冬やさいたっぷりポトフ ベビーチーズ 牛乳	19 食育の日 ごはん ブリカツ丼の具 五目きんぴら 大根のみそ汁 牛乳
ふたにく ツナ 牛乳	とうふ ふたにく みそ 牛乳	いか だいす ちくわ とうふ 牛乳	たまご ウインナー ベーコン 牛乳	ぶり だいす さつまあげ 牛乳
ごはん 油 さとう	めん 油 さとう ごま油 ごま	ごはん さとう こんにゃく	パン マヨネーズ風ドレッシング	ごはん 油 さとう こんにゃく
しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キュウリ りんご	にら 長ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん	しょうが にんじん ごぼう はくさい えのきだけ しいたけ 長ねぎ	きゅうり 玉ねぎ だいこん にんじん きゃべつ かぶ しめじ セロリ	にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ しめじ
589円カロリー／24.5g ラム	650円カロリー／28.3g ラム	597円カロリー／29.5g ラム	596円カロリー／25.4g ラム	625円カロリー／24.7g ラム
22 ごはん とうふハンバーグ和風ソース 海藻サラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	23 ナン ひよこ豆のドライカレー コールスローサラダ スライスチーズ 牛乳	ひ 日 よてい 予定 こんだて	都合により献立の 一部が変更になる 場合があります。 ご了承ください。	うがい・手洗いで かほほわ 風邪予防
とうふ ツナ 油あげ みそ 牛乳	ふたにく だいす ひよこ豆 牛乳	赤 体をつくる		
ごはん さとう	ナン 油 ケーキ	黄 体をうごかす		
かぼちゃ キュウリ にんじん コーン はくさい 長ねぎ えのきだけ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キュベフ キュウリ コーン	緑 からだ あいさし 体の調子をととのえる		
653円カロリー／25.1g ラム	719円カロリー／34.7g ラム	エネルギー／たんぱく質		

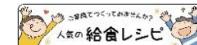
## 〈材料 4人分〉

春雨	30 g	(調味料)
豚肉千切り	60g	ごま油 小さじ2
しいたけ	大1枚	さとう 大さじ1弱
しめじ	30g	酒 大さじ1/2弱
ごぼう	30g	塩 少々
にんじん	60g	こしょう 少々
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ 大さじ1弱
おろししょうが	小さじ1/4	水 大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4	白いりごま 小さじ1弱

## ★ごぼうときのこのチャプチエ★

## 〈作り方〉

- ①ボウルに春雨を入れ熱湯をかぶるくらい注ぎ3～4分浸す。戻ったら水気を切れ、ざく切りにする。
- ②しいたけ、にんじん、玉ねぎは千切り、しめじは石づきをとってほぐし、ごぼうは皮をこそいでからささがきにする。
- ③フライパンにごま油を入れ火をつける。温まってきたら油をのばしてしょうが、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- ④火が通ったらごぼうを入れて油がなじんだらしいたけ、しめじ、にんじん、玉ねぎを入れる。
- ⑤水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら春雨をいれ炒めたら調味料を加える。味がしみ込んだら火を止めてごまをふって出来上がり。。



都合により献立の  
一部が変更になる  
場合があります。  
ご了承ください。



さむ ま

からだ

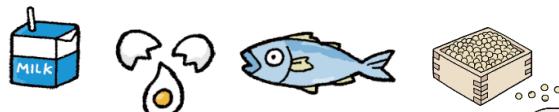
# 寒さに負けないじょうぶな体をつくろう

しっかり食べてかぜに負けない！

## ●たんぱく質●

・からだをつくり、健康なからだを維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。

・からだを温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



## ●ビタミンA●

・皮ふやのど、はな、ねんまく、花の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。

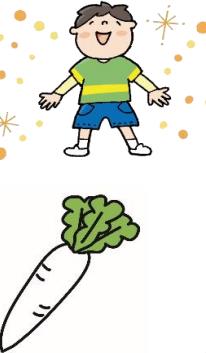
・かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



## ●ビタミンC●

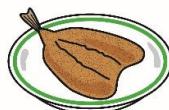
・寒さに対する抵抗力を強める効果があります。

・ビタミンCによって体内でつくれるコラーゲンが、細胞間しっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



## ●脂質を効果的に活用●

・冬の寒さに体温を奪われないため脂質を適度にとります。



## 症状別 かぜをひいた時の食事

### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。