

2月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ																			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																				
1	木	ごはん 筑前煮 リャンバンサンス 果物	スキムミルク クッキー	米、さといも、板 こんにゃく、押 麦、はるさめ、砂 糖、油、ごま油、 ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、ちく わ、ハム	みかん、トマト、れん こん、にんじん、きゅ うり、ごぼう、グリーン ピース	牛乳 ウエハース																			
2	金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ココロサラダ 麩のすまし汁	スキムミルク (手作り) カリカリごまいりこ ポーロ	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 押麦、マヨネー ズ、砂糖、焼豆 ごま	白身魚、スキムミ ルク、チーズ、 卵、かまぼこ、か えりいりこ	トマト、きゅうり、ブ ロccoli、コーン、 えのきたけ、ねぎ	お茶 せんべい																			
3	土	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、 油、片栗粉、ご ま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、ちくわ、みそ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 にら	牛乳 果物																			
4	日																									
5	月	ごはん れんこん入り鶏つくね 大根とじゃこのサラダ みそ汁	スキムミルク かりんとう	米、さつまいも、 押麦、油、片栗 粉、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、スキム ミルク、卵、麦み そ、しらす干し、 油揚げ	だいこん、れんこん、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、ね ぎ	お茶 クラッカー																			
6	火	ごはん 魚の梅干煮 青菜の白和え すまし汁	スキムミルク (手作り) サターアタダギー	米、小麦粉、ホット ケーキ粉、板こんに ゃく、砂糖、油、干しそ うめん、押麦、すりご ま、ごま	あかうお、木綿豆 腐、スキムミル ク、卵、ちくわ、 かまぼこ、麦み そ、牛乳	ごまつな、にんじん、 うめ干し、ねぎ	牛乳 クッキー																			
7	水	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	スキムミルク せんべい	米、さつまいも、 押麦、油、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、牛乳、し らす干し	りんご、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、ブロッ コリー、コーン	お茶 ウエハース																			
8	木	ごはん すき焼き きゅうりとわかめの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 しらたき、油、砂 糖、黒砂糖、押 麦、ごま	牛肉、卵、焼き豆 腐、スキムミル ク、かにかまぼ こ、しらす干し	バナナ、ほくさい、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、えのきた け、ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ																			
9	金	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜と白菜のごまあえ スープ	スキムミルク 味付けパン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、押 麦、ごま	さば、スキムミル ク、ちくわ	はくさい、ごまつな、 レモン、たまねぎ、に んじん、しめじ、ね ぎ、しょうが	お茶 ビスケット																			
10	土	ごはん 親子煮 えのきたけの酢の物 みそ汁	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、米、 押麦、砂糖	卵、鶏もも肉、木 綿豆腐、スキムミ ルク、かにかまぼ こ、麦みそ、油揚 げ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、しめじ、 グリーンピース、ねぎ、 わかめ	牛乳 コーンフレーク																			
11	日	建国記念の日	<p>*スキムミルクには栄養たっぷり* 3時のおやつにスキムミルクを提供しています。スキムミルクとは「脱脂粉乳」のことで、牛乳から乳脂肪（バター）を除いて乾燥させたものです。スキムミルク22g（牛乳1本分相当）の栄養価と牛乳1本の栄養価を比べてみました。</p> <table border="1" data-bbox="363 1534 954 1646"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>ビタミンB2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛乳 200ml</td> <td>134kcal</td> <td>6.6g</td> <td>7.6g</td> <td>220mg</td> <td>0.30mg</td> </tr> <tr> <td>スキムミルク 22g</td> <td>79kcal</td> <td>7.5g</td> <td>0.2g</td> <td>242mg</td> <td>0.35mg</td> </tr> </tbody> </table>						エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB2	牛乳 200ml	134kcal	6.6g	7.6g	220mg	0.30mg	スキムミルク 22g	79kcal	7.5g	0.2g	242mg	0.35mg	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB2																					
牛乳 200ml	134kcal	6.6g	7.6g	220mg	0.30mg																					
スキムミルク 22g	79kcal	7.5g	0.2g	242mg	0.35mg																					
12	月	振替休日	<p>市で提供しているスキムミルクは、ニュージーランドの牧場で牧草だけで飼育されている牛のミルクから製造したものです。顆粒加工や添加を一切していない純粋なスキムミルクを使用しています。</p>																							
13	火	ごはん 魚のトマトソース マカロニサラダ 果物	スキムミルク バターブリッツ	米、マカロニ、マ ヨネーズ、油、片 栗粉、押麦、砂糖	白身魚、スキムミ ルク、ハム	タンゴール、たまね ぎ、キャベツ、しめ じ、きゅうり、ピーマ ン、にんじん、トマト ピューレ	お茶 ウエハース																			
14	水	ごはん ハンバーグ きゃべつとリンゴのサラダ かぶのスープ	スキムミルク (手作り) ココア蒸しパン	米、ホットケー キ粉、じゃがいも、 パン粉、押麦、 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、スキム ミルク、卵、ベー コン	キャベツ、かぶ、りん ご、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、パナ ナ、かぶ葉	お茶 クラッカー																			
15	木	ブロッコリーのチャーハン もやしのナムル はるさめスープ 果物	スキムミルク クッキー	米、はるさめ、ご ま油、砂糖、油	木綿豆腐、スキム ミルク、鶏ひき 肉、ハム、卵	バナナ、もやし、ほう れんそう、チンゲンサ イ、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、ね ぎ、にんにく	お茶 せんべい																			
16	金	ごはん さばのおろし煮 ほうれん草と卵の炒め物 みそ汁	お茶 (手作り) しめじごはん	米、押麦、油、砂 糖	さば、卵、麦み そ、ベーコン、油 揚げ、からあげ	ほうれんそう、だい こん、かぼちゃ、しめ じ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、しょうが	牛乳 果物																			

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	ごはん しょうが焼き 粉ふきいも ポイルブロッコリー	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、マヨネー ズ、油	豚肉、スキムミ ルク	もやし、たまねぎ、 キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、ピー マン、しょうが、あお のり	お茶 ポーロ
18 日		今月のおやつサンドイッチとクリームチーズクラッカーの ジャムは、今治市産のいちごで作ったジャムを使用します♪				
19 月	ごはん ハヤシライス 白菜とハムのサラダ 果物	ミルクココア ビスケット	米、じゃがいも、 ハヤシルウ、押 麦、油、ごま、砂 糖、ごま油	豚肉、スキムミ ルク、ハム	りんご、はくさい、た まねぎ、にんじん、し めじ、コーン、きゅう り、しいたけ、グリーン ピース	お茶 ウエハース
20 火	ごはん 煮魚 れんこんきんぴら みそ汁	スキムミルク (手作り) サンドイッチ	米、食パン、じゃ がいも、板こんに やく、押麦、 油、マヨネーズ、 砂糖、マーガリ	あかうお、スキム ミルク、木綿豆 腐、卵、豚肉、麦 みそ、油揚げ	れんこん、たまねぎ、 にんじん、いちごジャ ム、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
21 水	ごはん レバーのマリアナソース ブロッコリーとりんごのサラダ コーンスープ	スキムミルク カステラ	米、じゃがいも、 板こんにやく、片 栗粉、油、押麦、 マヨネーズ、砂糖	鶏レバー、スキム ミルク、卵	クリームコーン、りん ご、ブロッコリー、た まねぎ、コーン、グ リンピース、しょうが、 パセリ	お茶 クッキー
22 木	ごはん 五目豆 ジャーマンポテト 果物	お茶 (手作り) 肉まん	米、じゃがいも、 小麦粉、板こんに やく、押麦、砂 糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき 肉、だいず、ちく わ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、れん こん、にんじん、ごぼう、い んげん、たけのこ、ねぎ、 ごんぶ、干しいたけ、 しょうが、パセリ	牛乳 コーンフレーク
23 金	天皇誕生日					
24 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク クッキー	米、しらたき、押 麦、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、ス キムミルク、さつ ま揚げ、かにかま ぼこ、凍り豆腐	りんご、キャベツ、た まねぎ、にんじん、も やし、きゅうり、グ リンピース	牛乳 ポーロ
25 日						
26 月	おにぎり カレーうどん ほうれん草とツナのあえ物 果物	スキムミルク (手作り) クリームチーズクラッカー	ゆでうどん、米、 カレールウ、片栗 粉	豚肉、スキムミ ルク、ツナ、クリ ームチーズ、かつお 節	タンゴール、ほうれん そう、たまねぎ、ね ぎ、しめじ、えのきた け、にんじん、いちご ジャム	お茶 ウエハース
27 火	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ かきたま汁	スキムミルク いもけんぴ	じゃがいも、米、 マヨネーズ、油、 片栗粉、押麦、砂 糖	白身魚、スキムミ ルク、卵、ハム	きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、コー ン、えのきたけ、ね ぎ、レモン	お茶 せんべい
28 水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ポイルブロッコリー	スキムミルク (手作り) どら焼き	米、ホットケーキ 粉、油、押麦、マ ヨネーズ、砂糖	卵、つぶしあん、 豚肉、牛乳、スキ ムミルク、さつま 揚げ、油揚げ、だ いず	ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、いんげ ん、ひじき、ねぎ	牛乳 果物
29 木	ごはん とり天 かみかみ和え 果物	スキムミルク ビスケット	米、小麦粉、油、 押麦、ごま、砂糖	鶏むね肉、スキム ミルク、卵、ハ ム、するめ、しら す干し	りんご、キャベツ、も やし、きゅうり、にん じん、しょうが	お茶 ポーロ

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日頃から栄養・運動・睡眠をしっかりとることと、手洗い・うがいなど衛生面に注意することが大事です。抵抗力を養うため、毎食いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など

ビタミンCで免疫力アップ ストレスに対する抵抗力と免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。

ブロッコリー・じゃがいも・キャベツ・キウイ・いちごなど

ビタミンAでウイルスを防ぐ のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・チーズなど