



お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

栄養三色口

- 赤・・・からだをつくる食品
- 黄・・・熱や力のもとになる食品
- 緑・・・からだの調子を整える食品

実施日	献立名	食品名					献立名	食品名					実施日	献立名	食品名					献立名	食品名					実施日	献立名	食品名					実施日	献立名	食品名				
		重量(g)	栄養三色	重量(g)	栄養三色	重量(g)		栄養三色	重量(g)	栄養三色	重量(g)	栄養三色			重量(g)	栄養三色	重量(g)	栄養三色	重量(g)		栄養三色	重量(g)	栄養三色	重量(g)	栄養三色			重量(g)	栄養三色	重量(g)	栄養三色	重量(g)			栄養三色	重量(g)	栄養三色	重量(g)	栄養三色
2月2日 (月)	ごはん	こめ	70	黄				コッペパン1こ	●コッペパン1こ	1こ	黄				いりどりごはん	こめ	70	黄				クロワッサン1こ	●クロワッサン1こ	1こ	黄				ごはん	こめ	70	黄							
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤							
	おでん	とりこ	20	赤				ふくまめ	▲ふくまめ	1ふくろ	赤				とりこ	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				ふたにく	にんじん	10	赤				にくすい	ぎゅうにく	20	赤							
		▲ひとくねりてんから	20	赤				ジュリエンスープ	●ジュリエンスープ	15	赤				やきふた	●やきふた	30	赤				たまねぎ	●たまねぎ	25	緑				●うすあげ	3	赤								
		●ねじりこんにやく	15	緑					にんじん	20	緑				●たまねぎ	●たまねぎ	20	黄				チンゲンサイ	●チンゲンサイ	20	緑				●わかめ	0.5	赤								
		じゃがいも	40	黄					たまねぎ	20	緑				●つぎこんにやく	●つぎこんにやく	20	黄				●ポークスー	●ポークスー	5	緑				たまねぎ	30	赤								
		にんじん	15	緑					だいこん	15	緑				●しお	●しお	1.6	黄				●しお	●しお	1.6	黄				あおねぎ	5	緑								
		だいこん	30	緑					パセリ	0.2	緑				たまねぎ	●たまねぎ	30	緑				●しょうゆ	●しょうゆ	0.6	黄				●だしパック	2.5	赤								
		こんぶ(角切り)	1	赤					●チキンスープ	8	黄				はくさい	●はくさい	35	緑				こしょう	●こしょう	0.0025	黄				●さけ(酒)	0.5	黄								
		さとう	2.5	黄					●しお	0.6	黄				しろねぎ	●しろねぎ	8	緑				なたねあふら	●なたねあふら	0.1	黄				●しょうゆ	0.5	黄								
2月3日 (月)	たまごやき	●しょうゆ	5.5	黄				こしょう	0.0025	黄				さとう	●さけ(酒)	1	黄				▲カブグラタン(野菜)	▲カブグラタン(野菜)	1こ	黄				しお	0.1	黄									
	もやしのごますあえ	なたねあふら	0.1	黄				なたねあふら	0.1	黄				さとう	●しょうゆ	2.5	黄				●とりにく	●とりにく	15	赤				なたねあふら	0.1	黄									
		▲たまごやき	1こ	赤				(焼)いわしハバーグのケ	▲いわしハバーグ	1こ	赤				●しょうゆ	●しょうゆ	5	黄				どうもろこし	●どうもろこし	10	緑				●みりん	0.9	黄								
		●やきふた	10	赤				チャップソースかけ	●トマトケチャップ	4	赤				なたねあふら	●なたねあふら	0.1	黄				にんじん	●にんじん	5	緑				●しょうゆ	0.4	黄								
		にんじん	5	緑					さとう	0.8	黄				かほすかじゅう	●かほすかじゅう	1きれ	赤				たまねぎ	●たまねぎ	20	緑				しお	0.6	黄								
		もやし	25	緑					●ウスターソース	1.6	黄				さとう	●さとう	1.5	黄				おろしにんにく	●おろしにんにく	0.2	緑				▲ハートコロケ	1こ	黄								
		さんどまめ	5	緑					●でんふん	0.3	黄				●しょうゆ	●しょうゆ	1.5	黄				●ハター	●ハター	1	黄				なたねあふら	6	黄								
		しずすりこめ	1.5	黄					●ぶたにく	4	赤				●しお	●しお	0.3	黄				●まぐろ(レトルト)	●まぐろ(レトルト)	12	赤				ツナとだいこんのゆず										

小学校給食予定献立表
令和8年(2026年)2月(A献立)
義務教育学校(前期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)・9101 学校給食課
(6151)・4107 原田南学校給食センター
(6152)・9501 走井学校給食センター

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養 三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養 三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養 三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養 三色				
2月17日 (火)	(播)ひとくちいかてんぶら とりにくとチンゲンサイのソテー	こめこうじにゆうパン1こ	1こ	黄	2月18日 (水)	オムレツ ピーンズサラダ	こぼん	こめ	70	黄	2月20日 (金)	にちまんじゅう (にんじんシリシリ)	こぼん	こめ	70	黄	2月24日 (火)	フランスフルトソーセージ プチチササラダ	コッペパン1こ	●コッペパン1こ	1こ	黄	
		ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	1ぼん			赤	ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	1ぼん			赤	ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	1ぼん			赤	しらりんげんまめのポターシュ	○しらりんげんまめのポターシュ	1ぼん	赤
		たんたんごまとうにゆうラーメン	▲あいびきにく	10			赤	▲ラーメン	▲たまねぎ	20			黄	▲たまねぎ	▲たまねぎ	20			黄	▲しらんげんまめペースト	▲しらんげんまめペースト	10	黄
		▲たまねぎ	10	緑			▲たまねぎ	▲たまねぎ	10	緑			▲たまねぎ	▲たまねぎ	30	緑			▲じゃがいも	▲じゃがいも	20	黄	
		▲たけのこ(水煮)	5	緑			▲たけのこ(水煮)	▲たけのこ(水煮)	25	緑			▲しらねぎ	▲しらねぎ	8	黄			●チキンスープ	●チキンスープ	20	黄	
		しめじ	5	緑			しめじ	5	緑	キャベツ			30	緑	しらねぎ	2			黄	こめこ	こめこ	1.5	黄
		しらねぎ	10	緑			しらねぎ	10	緑	しらねぎ			15	赤	つちしょうが	0.5			緑	○ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	20	赤
		つちしょうが	0.5	緑			つちしょうが	0.5	緑	つちしょうが			0.3	緑	おろしにんにく	0.3			緑	●バター	●バター	1	黄
		▲どうにゆう	10	赤			▲どうにゆう	▲どうにゆう	0.5	黄			●コチジャン	●コチジャン	0.5	黄			しお	しお	0.7	黄	
		●ポークスー	5	黄			●ポークスー	●ポークスー	5	黄			●さけ(酒)	1	黄	こしょう			こしょう	0.025	黄	なたねあぶら	なたねあぶら
しらすりごま	0.5	黄	しらすりごま	しらすりごま	0.5	黄	さとう	0.8	黄	●しょうゆ	●しょうゆ	0.6	黄	▲フランスフルトソーセージ	▲フランスフルトソーセージ	15	赤						
ねりごま	4	黄	ねりごま	ねりごま	0.9	黄	しお	3.5	黄	こしょう	こしょう	0.005	黄	▲まいご(レトルト)	▲まいご(レトルト)	10	赤						
●しょうゆ	0.9	黄	●しょうゆ	●しょうゆ	0.025	黄	なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	▲かいそうぼるさめ	▲かいそうぼるさめ	5	緑						
しお	0.9	黄	しお	しお	0.1	黄	●こまあぶら	0.3	黄	●こまあぶら	●こまあぶら	0.1	黄	にんじん	にんじん	5	緑						
こしょう	0.025	黄	こしょう	こしょう	0.025	黄	なたねあぶら	0.1	黄	●さけ(酒)	●さけ(酒)	0.1	黄	どうもろこし	どうもろこし	5	緑						
●こまあぶら	0.3	黄	●こまあぶら	●こまあぶら	0.5	黄	なたねあぶら	0.1	黄	●みりん	●みりん	1	黄	きゅうり	きゅうり	5	緑						
なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	0.1	黄	●しょうゆ	●しょうゆ	0.6	黄	●しおちゅうかドレッシング	●しおちゅうかドレッシング	5	黄						
▲ひとくちいかてんぶら	50	赤	▲ひとくちいかてんぶら	▲ひとくちいかてんぶら	0.1	黄	なたねあぶら	0.1	黄	しお	しお	0.005	黄										
なたねあぶら	7.5	黄	なたねあぶら	なたねあぶら	7.5	黄	なたねあぶら	7.5	黄	こしょう	こしょう	0.015	黄										
とりにく	10	赤	とりにく	とりにく	10	赤	とりにく	10	赤	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄										
にんじん	10	緑	にんじん	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑														
たまねぎ	20	緑	たまねぎ	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	20	緑														
チンゲンサイ	20	緑	チンゲンサイ	チンゲンサイ	20	緑	チンゲンサイ	20	緑														
チンファン	20	緑	チンファン	チンファン	20	緑	チンファン	20	緑														
●オムスターソース	0.2	黄	●オムスターソース	●オムスターソース	0.2	黄	●オムスターソース	0.2	黄														
●さけ(酒)	0.5	黄	●さけ(酒)	●さけ(酒)	0.5	黄	●さけ(酒)	0.5	黄														
●しょうゆ	0.5	黄	●しょうゆ	●しょうゆ	0.5	黄	●しょうゆ	0.5	黄														
しお	0.1	黄	しお	しお	0.1	黄	しお	0.1	黄														
こしょう	0.015	黄	こしょう	こしょう	0.015	黄	こしょう	0.015	黄														
なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	0.1	黄														
栄養価	たんぱく質 28.7g 脂質 2.5g 炭水化物 28.7g エネルギー 643kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal					
2月25日 (水)	(播)シュウマイ ビーフンソテー	こめ	70	黄	2月26日 (木)	(焼)サーモンのステーキ キノコサかけ スラッピージョー	こぼん	こめ	70	黄	2月27日 (金)	(播)ミンチカツ れんこんとひじきのサラダ	こぼん	こめ	70	黄	2月28日 (土)	栄養価	たんぱく質 28.7g 脂質 2.5g 炭水化物 28.7g エネルギー 643kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal	
		ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	1ぼん			赤	ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	1ぼん			赤	ぎゅうにゆう	○ぎゅうにゆう	1ぼん			赤	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal
		わかめスー	とりにく	15			赤	わかめスー	とりにく	15			赤	わかめスー	とりにく	15			赤	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal
			にんじん	10			緑		にんじん	10			緑		にんじん	10			緑	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal
			たまねぎ	15			緑		たまねぎ	15			緑		たまねぎ	15			緑	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal
		▲たけのこ(水煮)	5	緑			▲たけのこ(水煮)	▲たけのこ(水煮)	5	緑			▲たけのこ(水煮)	▲たけのこ(水煮)	5	緑			たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal	
		もやし	5	緑			もやし	もやし	5	緑			もやし	5	緑	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal			たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal		
		えのきたけ	5	緑			えのきたけ	えのきたけ	5	緑			えのきたけ	5	緑	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal			たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal		
		●わかめ	0.5	赤			●わかめ	●わかめ	0.5	赤			●わかめ	0.5	赤	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal			たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal		
		●チキンスー	8	黄			●チキンスー	●チキンスー	8	黄			●チキンスー	8	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal			たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal		
●しょうゆ	1.6	黄	●しょうゆ	●しょうゆ	1.6	黄	●しょうゆ	1.6	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
しお	0.5	黄	しお	しお	0.5	黄	しお	0.5	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
こしょう	0.025	黄	こしょう	こしょう	0.025	黄	こしょう	0.025	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	0.1	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
▲ポークシュウマイ	2に	赤	▲ポークシュウマイ	▲ポークシュウマイ	2に	赤	▲ポークシュウマイ	▲ポークシュウマイ	2に	赤	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal									
●やきふた	3.6	黄	●やきふた	●やきふた	3.6	黄	●やきふた	3.6	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
●ピーマン	10	赤	●ピーマン	●ピーマン	10	赤	●ピーマン	10	赤	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
にんじん	7	黄	にんじん	にんじん	7	黄	にんじん	7	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
たまねぎ	5	緑	たまねぎ	たまねぎ	5	緑	たまねぎ	5	緑	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
さんどまめ	3	緑	さんどまめ	さんどまめ	3	緑	さんどまめ	3	緑	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
●さけ(酒)	1	黄	●さけ(酒)	●さけ(酒)	1	黄	●さけ(酒)	1	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
●しょうゆ	1.5	黄	●しょうゆ	●しょうゆ	1.5	黄	●しょうゆ	1.5	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
しお	0.1	黄	しお	しお	0.1	黄	しお	0.1	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
こしょう	0.015	黄	こしょう	こしょう	0.015	黄	こしょう	0.015	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
こまあぶら	0.1	黄	こまあぶら	こまあぶら	0.1	黄	こまあぶら	0.1	黄	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal										
栄養価	たんぱく質 28.7g 脂質 2.5g 炭水化物 28.7g エネルギー 643kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 1.3g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g エネルギー 29.3kcal	たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g エネルギー 61.5kcal	たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 炭水化物 2.3g エネルギー 58.5kcal							

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

<

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほか、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おかゆ

おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

出典:月刊「学校給食」