

日	曜日	献立名	午後おやつ	赤の食べ物 (血や肉を作る)	緑の食べ物 (体の調子をよくする)	黄の食べ物 (力や体温とな る)	絵	平成29年1月31日発行
1	水	・さばのしおやき・ふきのいたために ・とうふとながねぎのみそしる	・おちゃ ・おにぎり	鯖 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ふき しいたけ たけのこ 長ねぎ のり	米 つきこんにやく ごま油 砂糖		
2	木	・にくじやが・きやべつのおかかあえ ・なめこじる	・ぎゅうにゅう ・ぱんびすけっと	牛乳豚肉 かつお節 豆腐 卵 脱脂乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり なめこ 大根	米 じゃがいも 砂糖 つきこんにやく ごま油		
3	金	・えほうまき・ざんぎ・おふのすまじる・えだまめ	・ぎゅうにゅう ・みかん・せんべい	牛乳 卵 カニカマ 鶏肉	きゅうり のり ニンニク みかん 人参 わかめ しいたけ 枝豆 他	米 砂糖 小麦粉 麦 せんべい		
4	土	・にゅうめん・こうはくに・くだもの	・ぎゅうにゅう ・てづくりぱん	牛乳 かつお節 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	ひやむぎ パン 砂糖 じゃがいも		
6	月	・くらむちゅうだー・ぶろっこりーのしおゆで ・とりのこうそうやき	・ぎゅうにゅう ・ばなな	牛乳 あさり 鶏肉	人参 セロリ 玉ねぎ 白菜 果物 コーン ブロッコリー ニンニク	米 じゃがいも 小麦粉 バター オリーブ油		
7	火	・ほつけのひもの・いりどうふ ・こまつなみそしる・しろはなまめのあまに	・ぎゅうにゅう ・どらやき	牛乳 ホッケ 油揚げ 豆腐 豚肉 白花豆	大根 人参 長ねぎ しいたけ たけのこ 小松菜	米 じゃがいも ごま油 ホットケーキミックス		
8	水	・さけふらい・ぽてとさらだ ・だいこんのすーぶ	・ぎゅうにゅう ・やきうどん	牛乳 鮭 卵 ツナ 豚肉 竹輪	きゅうり 人参 大根 パセリ キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 うどん じゃがいも 油		
9	木	・ぶたにくのやながわふうに・かぶのすのもの ・ふのりのみそしる	・おちゃ ・おにぎり	豚肉 つと 卵 豆腐 みそ	ごぼう 玉ねぎ 人参 かぶ 大根 きゅうり 大根 ふのり 他	米 砂糖 ごま油		
10	金	・ぬかさんま・ほうれんそうのなつとうあえ ・たまねぎのみそしる・くだもの	・ぎゅうにゅう ・ほっとさんど	牛乳 さんま 納豆 チーズ ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ 果物	米 じゃがいも 砂糖 食パン		
13	月	・とりのごましようゆ やき・ちぐあえ ・もやしのみそしる・くだもの	・ぎゅうにゅう ・あずきむしばん	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	人参 小松菜 えのきだけ もやし にら 果物	米 砂糖 小豆 ホットケーキミックス		
14	火	・きつずまーぼー・はるさめさらだ ・ざくざくきやべつのちゅうかすーぶ	・ぎゅうにゅう ・いものしおに	牛乳 豆腐 豚肉 卵 納豆 桜えび たこ	人参 長ねぎ しょうが セロリ キャベツ レモン	米 春雨 ナンブラー 片栗粉 ごま油 砂糖		
15	水	・さけのさいきょうやき・だいづのごもくに ・きのこたつくさんじる	・おちゃ ・おにぎり	鮭 鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ	ごぼう 人参 昆布 しいたけ えのきだけ 舞茸 なめこ 他	米 こんにゃく 砂糖 ごま油		
16	木	・さばのみそに・はくさいのしらすあえ ・さわにわん・しろはなまめのあまに	・ぎゅうにゅう ・おこのみやき	牛乳 鮭 鶏肉 しらす 油揚げ 白花豆 卵	白菜 人参 ほうれん草 大根 えのきだけ こねぎ キャベツ 他	米 つきこんにやく 砂糖 小麦粉		
17	金	・しかめんちかつ・きやべつとせろりのさっぱりさらだ ・わかめのすーぶ	・ぎゅうにゅう ・まめぱん	牛乳 鹿肉 チーズ ツナ 卵	玉ねぎ キャベツ セロリ 人参 レモン わかめ	米 麦 パン粉 小麦粉 パン		
18	土	・おやこどん・こまつなのおひたし ・だいこんのみそしる・くだもの	・ぎゅうにゅう ・みたらしだんご	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 豆腐	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 大根 果物	米 砂糖 油 白玉粉		
20	月	・しょうがやき・ぶろっこりーのうめあえ ・なつとうじる	・ぎゅうにゅう ・すいーとぼてと	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 納豆 クリーム	えのきだけ 青ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー うめ こねぎ	米 さつま芋 ごま油 片栗粉 砂糖		
21	火	・いかのとまさに・すばげていーさらだ ・たまねぎたっぷりすーぶ	・ぎゅうにゅう ・ほっとけーき	牛乳 イカ 鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー 玉ねぎ しいたけ トマト きゅうり 人参	米 じゃがいも パスタ ホットケーキミックス		
22	水	・さけのてりやき・きりぼししたいこん ・きやべつのみそしる・しろはなまめのあまに	・おちゃ ・おにぎり	鮭 鶏肉 みそ 油揚げ 白花豆	切り干し大根 人参 干ししいたけ キャベツ	米 砂糖 ごま油		
23	木	おたんじょうかい・しかのたつたあげ・えだまめごはん ・にんじんしりしり・じゃがいものみそしる・くだもの・けーき(にほん)	・ぎゅうにゅう ・こーんふれーく	牛乳 鹿肉 ツナ 卵	しょうが 枝豆 人参 玉ねぎ わかめ 果物	米 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 ケーキ		
24	金	・さんぺいじる・なつとう ・しらすとのりのてづくりふりかけ	・ぎゅうにゅう ・べいくどぼてと	牛乳 鮭 豆腐 納豆 しらす 油揚げ	白菜 人参 ごぼう 大根 のり	米 じゃがいも ごま		
25	土	・たまごとうどん・さんしょくおひたし・くだもの	・ぎゅうにゅう ・よーぐるとあえ	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 干ししいたけ ほうれん草 もやし 果物	うどん 砂糖		
27	月	・しのはらぎゅうのぐらたん・まめとぶろっこりーのさらだ ・きやべつのすーぶ	・ぎゅうにゅう ・さんどいっち	牛乳 篠原牛 ひよこ豆 脱脂乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レモン キャベツ	米 じゃがいも マカロニ 食パン		
28	火	・とりのおろしなめこあえ・きんぴらごぼう ・ふきのみそしる	・ぎゅうにゅう ・しおやきそば	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	大根 なめこ ごぼう 人参 ふき 生しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま		

●2月3、23日の主食はいりません。 ●きたみらい農協さまよりじゃがいもと玉ねぎをいただきました。給食で美味しいいただきます。

給与栄養量1日平均 ●熱量: 447kcal ●蛋白質: 19.9g ●脂質: 16.1g ●炭水化物: 54.5g ●食物繊維: 4.5g ●塩分: 2.1g

\* 表記の炭水化物には家庭からのご飯分は含まれていません

※献立・材料は都合により変更することがあります。

平成29年1月31日発行

2月

H29.

子どもの肥満

### 《子どもの肥満とは》

子どもの肥満といつても、乳児の肥満は大人の肥満につながりにくいのですが、幼児の肥満は学童の肥満につながりやすいです。学童の肥満は大人の肥満になることが少なくありません。



《肥満の原因》

体を使わないで食べ過ぎが続くと、誰でも肥満化します。消費エネルギーを摂取エネルギーが上回り、余剰のエネルギーが脂肪組織に脂肪として貯えられます。

どんぐりに通うお友だちはまだおやつが必要な年齢ですが食事としてのおやつです。3回の食事では1日分のエネルギーや栄養素が不足してしまうのでおやつをたべます。どうしても晩ご飯までにお腹が空いてしまうときは、脂質の多いスナック菓子よりも干し芋や果物が良いのかなと思います。

