

日	曜日	予定献立 (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		お知らせ	エネルギー(kcal)		炭水化物(g)	
					たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
9	火	始業式			エ	炭	炭	
					夕	塩	塩	
					脂			
10	水	七草ごはん	あつやきたまご 白玉ぞうに	こうはくなます	ななくさこんだて 七草献立			
					エ	593	炭	93
					夕	21.3	塩	3.1
					脂	16.2		
11	木	ごはん	ホタテ風味フライ せんべい汁	りんごサラダ	きゅうしやく ぜんこく 給食で全国めぐり (青森県)			
					エ	580	炭	95
					夕	20.7	塩	2.1
					脂	15.2		
12	金	レッサーパン	インディアンポテト	フルーツヨーグルト				
					エ	800	炭	108
					夕	27.3	塩	2.3
					脂	32.9		
15	月	しうん米ごはん	さばのみぞれ煮 まなべ汁	小松菜のおひたし ジョア(マスカット味)	さばえ ひこんだて ふるさと鯖江の日献立			
					エ	703	炭	89
					夕	27.0	塩	3.0
					脂	28.5		
16	火	ごはん	ぶり大こん ココアババロア	白菜とかぶの煮びたし				
					エ	621	炭	96
					夕	24.9	塩	2.0
					脂	18.1		
17	水	ごはん	とうふナゲット ゆばのおすいもの	うの花いり煮				
					エ	628	炭	90
					夕	21.5	塩	2.2
					脂	22.4		
18	木	ごはん	冬のポークカレー ヨーグルト	大根サラダ				
					エ	645	炭	108
					夕	25.0	塩	1.9
					脂	16.1		
19	金	米粉入りパン	にこみハンバーグ ほうれん草のポタージュスープ	ゆで野菜				
					エ	672	炭	90
					夕	27.6	塩	3.1
					脂	25.6		
22	月	大豆ひじきごはん	さばのしおやき かきたまみそ汁	ほうれん草のごまあえ ミニトマト	アイアンこんだて 献立			
					エ	633	炭	78
					夕	27.7	塩	3.2
					脂	24.7		
23	火	ごはん	うすあげの肉そぼろ ジョア(プレーン)	関西風おでん	きゅうしやく 牛乳はありません			
					エ	697	炭	86
					夕	33.6	塩	3.2
					脂	26.7		
24	水	ごはん	からあげガーリック味 かす汁	里いものころ煮				
					エ	681	炭	94
					夕	31.9	塩	2.9
					脂	21.6		
25	木	ごはん	カレイのからあげ ゆでブロッコリー	とりと根菜のなます煮	てんじん こうこんだて 天神講献立			
					エ	577	炭	88
					夕	28.4	塩	1.5
					脂	14.5		
26	金	コッペパン	てりやきチキン ミネストローネスープ	チョレギサラダ キャラメルパテ				
					エ	576	炭	78
					夕	23.8	塩	3.5
					脂	21.6		
29	月	丸麦ごはん	あんかけとうふハンバーグ こしね汁		きゅうしやく ぜんこく 給食で全国めぐり (群馬県)			
					エ	599	炭	88
					夕	24.7	塩	2.5
					脂	19.1		
30	火	ごはん	大根とぶた肉のみそ煮 味こんぶ	ツナサラダ				
					エ	600	炭	92
					夕	26.3	塩	2.0
					脂	16.6		
31	水	ごはん	けんエビと大豆のあげ煮 越前カンタケのみそ汁	小松菜のごぶづけあえ	は 歯つっぴーこんだて 献立			
					エ	611	炭	94
					夕	24.4	塩	2.6
					脂	18.2		

あけましておめでとうございます
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。かぜやインフルエンザにかからないようにするのが一番ですが、かぜをひいてしまったら、水分をしっかりとり早く治しましょう。

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よ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。

