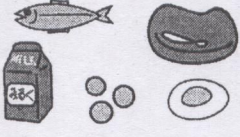




あじさいが咲きそろそろ季節になりました。雨の日が多くなり、ジメジメし、体の調子をくずしがちです。食事をきちんととって、元気に過ごせるように気を配りたいものです。 (○は、スプーンがあると食べやすい日です。)		おもなざいりょう			中学年		
		ちやにくやほねになるはたらき	からだのちょうしをととのえるはたらき	ねつちからになるはたらき	エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g	
							
日曜	こんだてめい	*ぎゅうにゅうはまいにちつきます。					
1	水	まるパン・スライスチーズ ひよこまめとソーセージのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう・チーズ ひよこまめ・ベーコン ウインナーソーセージ	にんじん・こまつな キャベツ・コーン	パン・オリーブオイル じゃがいも	631	28.0
2	木	ごはん・マーボー豆腐 キャベツとくきわかめのあまずあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ くきわかめ	にら・にんじん・キャベツ きゅうり・しいたけ オレンジ	ごはん・ごまあぶら ごま	630	26.4
3	金	わかめごはん・やしししゃも きゅうりのあさづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう・わかめ ししゃも・ぶたにく	きゅうり・にんじん さやえんどう・たまねぎ	ごはん・ごま じゃがいも	639	25.6
6	月	こめこパン・あじのマリネ クリームスープスパゲッティ なつみかん	ぎゅうにゅう・あじ ベーコン・チーズ	にんじん・たまねぎ パセリ・マッシュルーム なつみかん	パン・バター こめあぶら・こむぎこ スパゲッティ	744	35.9
7	火	ごはん・おでん・たけのこのいために なっとう(きざみのり)	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・こんぶ なっとう・のり	にんじん・だいこん たけのこ・れんこん	ごはん・じゃがいも ごま	656	29.8
8	水	まるパン・とりにくとだいたいのトマトに たまごとわかめのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく・だいたい わかめ・たまご	トマト・たまねぎ にんじん・こまつな れいとうみかん	パン・オリーブオイル	608	29.4
9	木	むぎごはん・ポークカレー グリーンサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ	にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ コーン・オレンジ	ごはん・こめあぶら じゃがいも アーモンド	689	24.7
10	金	ごはん・むしシュウマイ だいこんのピリからいため とうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん チンゲンサイ・ねぎ きくらげ	ごはん・こむぎこ ごまあぶら・ごま	607	21.4
13	月	つつじおこわ・いかのあまずあんかけ うーめんじる アイスいりだいふく	ぎゅうにゅう・ハム いか・とりにく	さくらはな・にんじん たけのこ・こまつな・ねぎ しいたけ	もちごめ・こむぎこ こめあぶら・うーめん アイス	703	27.8
14	水	ごはん・カシュウナッツのいためもの チャプチェ・キムチスープ	ぎゅうにゅう・わかめ だいたい・とりにく みそ・とうふ	にんじん・にら・もやし こまつな・はくさい・ねぎ	ごはん・カシュウナッツ こめあぶら ごまあぶら・はるさめ	607	21.9
15	水	まるパン・とりにくのハーブやき ポテトポロネーズ・ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ ベーコン	にんじん・パセリ・トマト たまねぎ・キャベツ セロリ	パン・マカロニ バター・パンこ オリーブオイル	617	28.1
16	木	ごはん・まぐろのおろしソースかけ ひじきのにももの・かきたまじる	ぎゅうにゅう・まぐろ ひじき・あぶらあげ とりにく・たまご	だいこん・にんじん たまねぎ・ほうれんそう ねぎ	ごはん・こめあぶら	613	34.8
17	金	ごはん・ささかまぼこのチーズやき おひたし じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ささかまぼこ・チーズ ぶたにく	にんじん・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ	ごはん・ごま じゃがいも こめあぶら・でんぷん	648	27.6
20	月	まるパン・とりにくのてりやき ひとしおキャベツ・やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	キャベツ・にんじん パセリ・たまねぎ・コーン	パン・こめあぶら じゃがいも	602	29.8
21	火	ごはん・きびなごのいそやき やさいとしらたきのみそいため わかめじる	ぎゅうにゅう きびなご・みそ わかめ・とうふ	にんじん・たまねぎ こまつな・ねぎ	ごはん・こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	638	22.7
22	水	コッペパン・いちごジャム さけのコーンソースかけ たまごスープ	ぎゅうにゅう・さけ ヨーグルト・とりにく たまご	コーン・にんじん たまねぎ・キャベツ こまつな	パン・ジャム こめあぶら	618	27.7
23	木	ごはん・ハヤシシチュー にんじんのナムル・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・ヨーグルト	にんじん・グリーンピース たまねぎ・もやし	ごはん・こむぎこ こめあぶら・ごま ごまあぶら・じゃがいも	654	23.8
24	金	ごはん とうふハンバーグのチリソースかけ はるさめスープ・オレンジ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	にんじん・たまねぎ こまつな・オレンジ	ごはん・はるさめ こめあぶら	602	21.0
27	月	ツイストパン・タンンドリーチキン さつまいものココナッツミルクに ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	にんじん・ほうれんそう たまねぎ	パン・さつまいも マカロニ・じゃがいも	651	27.2
27	火	ごはん・さばのねぎソースかけ こんぶのあまに・はっとじる	ぎゅうにゅう・さば こんぶ・とりにく	にんじん・こまつな ごぼう・だいこん・ねぎ	ごはん・こむぎこ	677	31.9
29	水	こめこフォカッチャ ズッキーニとハムのキッシュ マカロニのクリームあえ・コンソメスープ	ぎゅうにゅう・たまご ハム・とりにく チーズ	にんじん・ピーマン・たまねぎ ズッキーニ・マッシュルーム	パン・オリーブオイル バター・マカロニ じゃがいも	696	31.6
30	木	ごはん ピピン(ゼンマイとぶたにくのいためもの ナムル) わかめとトックのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ とりにく	にんじん・ぜんまい ほうれんそう・もやし こまつな・ねぎ	ごはん・トック ごまあぶら・ごま	611	26.0