

夏休みが終わり、学校での生活が始まりました。なるべく早く生活のリズムを整え、元気に活動ができるようにしましょう。 ☆規則正しく食事をしましょう。 ☆スポーツと健康について調べましょう。 (○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		
		ちやにくやねになるはたらき	からだのちょうしをとのえるはたらき	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。				
8/26	金	ごはん・ハヤシチュー グリーンサラダ・すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん・トマト たまねぎ・きゅうり キャベツ・すいか	ごはん・こめあぶら じゃがいも・アーモンド	699	23.5
29	月	まるパン ハンバーグのやさいソースかけ モロヘイヤスープ・れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご	ズッキーニ・パプリカ にんじん・モロヘイヤ たまねぎ・みかん	パン・バター オリーブオイル	707	27.3
30	火	ごはん ビビンバ(ぶたにくとゼンマイのもの・ナムル) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	にんじん・ぜんまい もやし・ほうれんそう だいこん・しいたけ	ごはん・こめあぶら ごまあぶら・ごま はるさめ	683	31.3
31	水	ミニパンキパン・にくみそやきそば だいこんときゅうりのしょうゆづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ヨーグルト	にんじん・にら・たまねぎ もやし・しいたけ・たけのこ きゅうり・だいこん	パン・むしちゅうか ごまあぶら・ごま	710	30.1
9/1	木	わかめごはん とりにくとカシューナッツのいためもの にくじゃが・ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく わかめ	ピーマン・にんじん たまねぎ・むきえだまめ ぶどう	パン・じゃがいも ごまあぶら カシューナッツ	708	23.6
2	金	ごはん・やきぎょうざ きりぼしだいこんのごまいため とうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ とりにく	たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん こまつな・ねぎ・たけのこ	ごはん・こむぎこ ごまあぶら	639	22.3
5	月	ミニレーズンパン スパゲティトマトソース やきやさいサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム	レーズン・トマト・にんじん ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・ごぼう・オレンジ	パン・スパゲティ オリーブオイル さつまいも	653	24.9
6	火	ごはん・にくそぼろ きゅうりのピリからづけ・わかめじる	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず わかめ・とうふ・みそ	にんじん・しいたけ コーン・たまねぎ きゅうり・あおな・だいこん	ごはん・こめあぶら ごま・じゃがいも	609	23.7
7	水	ミルクパン・むしはるまきのチリソースかけ とりにくとフォーのスープ れいとうパイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	あおな・にんじん キャベツ・もやし パイナップル	パン・こむぎこ ごまあぶら・フォー	645	22.6
8	木	ごはん・あじつけのり ぶたにくとだいずのごまみそに かきたまじり	ぎゅうにゅう・のり ぶたにく・だいず みそ・たまご・とりにく	にんじん・ほうれんそう ねぎ・しいたけ	ごはん・ごま でんぷん・こめあぶら	661	30.7
9	金	ごはん・チンジャオオろースー はるさめのいためもの わかめときくのはなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ	にんじん・ピーマン にら・もやし・こまつな はくさい・しいたけ	ごはん・ごまあぶら はるさめ・ごま	652	25.4
12	月	ココアパン ささかまぼこのチーズやき きせつのやさいのポトフ・ごまだんご	ぎゅうにゅう ささかまぼこ・チーズ ぶたにく・ハム	にんじん・グリーンピース だいこん・ごぼう	パン・じゃがいも しらたまだんご・ごま	683	29.0
13	火	ごはん・ぶたにくとしらたきのもの あおなのみそしる・なし	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	さやえんどう・にんじん たまねぎ・あおな・ねぎ なし	ごはん・ごまあぶら じゃがいも	619	23.6
14	水	ツイストパン・フライドチキン コーンソテー・たまごスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・たまご	にんじん・コーン・あおな キャベツ・たまねぎ・もも	パン・パンこ こむぎこ	662	27.1
15	木	ごはん・やきししゃも ひじきサラダ・さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも・ひじき ぶたにく	にんじん・きゅうり もやし・コーン・たまねぎ むきえだまめ	ごはん・こめあぶら こむぎこ・パンこ さといも	669	25.7
16	金	ごはん・パダンパイのカレー ピーナッツソースサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう・まぐろ	にんじん・たまねぎ ココナッツ・だいこん キャベツ・オレンジ	ごはん・こむぎこ ごまあぶら・ピーナッツ じゃがいも	662	24.6
20	火	こめこパン・さけのてりやき にんじんだいこんのサラダ なめこスープ	きゅうにゅう・さけ とりにく・とうふ	にんじん・だいこん あおな・なめこ・ねぎ	パン・ごまあぶら ごま	614	28.9
21	水	ごはん いかのてんぷらあまぎあんかけ なすいり・おくずかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ	なす・にんじん さやえんどう・ごぼう だいこん・しいたけ	ごはん・こめあぶら こむぎこ・じゃがいも うーめん	676	25.8
22	木	まるパン・マーメレード とりにくとひよこまめのスパイスいため パスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ ベーコン	にんじん・たまねぎ パセリ・こまつな	パン・オリーブオイル パスタ	684	28.5
26	月	ごはん ぶたにくとたまねぎのいためもの きざみづけ・とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうふ	にんじん・たまねぎ だいこん・キャベツ きゅうり・ごぼう・ねぎ	ごはん・ごま じゃがいも	608	26.1
27	火	ごはん・きびなごのおろしソースかけ にんじんのナムル とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく・きびなご あおのり	だいこん・にんじん こまつな・もやし とうがん・ねぎ	ごはん・こめあぶら でんぷん・ごま	680	26.9
28	水	まるパン・ミートボールのトマトソースかけ ペンネとバジルのソテー かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ベーコン	トマト・パセリ・エリンギ たまねぎ・かぼちゃ にんじん	パン・こめあぶら ペンネ・こむぎこ バター	632	27.7
29	木	ごはん・マーボー豆腐 キャベツときゅうりのあますづけ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ	にんじん・にら・ねぎ しいたけ・キャベツ きゅうり・りんご	ごはん・ごまあぶら ごま	649	26.2
30	金	ミルクパン・とりにくのハーブやき ポテトポロネーズ むぎとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ ぶたにく	パセリ・にんじん・あおな キャベツ・セロリー たまねぎ	パン・こめあぶら でんぷん・じゃがいも むぎ	648	25.6