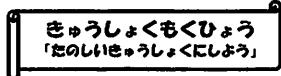


れいわ2ねん 4がつよついこんだてひょう おおさわしょうがっこう



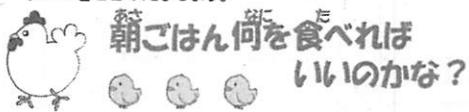
れいわ2ねん 4がつよついこんだてひょう おおさわしょうがっこう		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	
ようび	こんだて	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal
8 (水)	さゅうしょくもくひょう 「だいきううしょくにしよう」				たんぱく質 5 しほう 8
9 (木)	ぎゅうにゅう てまきごはん ・ごはん ・ツナ ・きゅうり (2ほん) ・うめびしお どさんこじる	ぎゅうにゅう のり ツナ			667
10 (金)	ぎゅうにゅう さんしょくそぼろごはん ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご ・ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ きゅうり うめびしお	パン あぶら ごめんこ でんぶん マッシュルーム ブロッコリー	26.8
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー たいこんとハムのマリネ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	にんじん キャベツ もやし にんにく とうもろこし ねぎ	バター ジャガイモ あぶら バター ジャガイモ	22.1
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わふうにごみハンバーグ ごぼうサラダ かみなりじる	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とりにく とうふ けんさんみそ	たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たいこん きゅうり	ごはん あぶら ジャガイモ カレール トマトソース ゼリー	705 31.7 25.7
15 (水)	じばさんまつかつこうこんだて~アスパラガス~ ぎゅうにゅう こめごパン やさいとたまごのオーブンやき グリーンサラダ *えひだんごスープ(にら) チョコレートパテ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ハム えび	にんじん たまねぎ ぼうれんそう アスパラガス ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ ねぎ ハム	ごめごパン あぶら さとう ジャガイモ でんぶん トマトソース ごま はるさめ チョコレートパテ	658 19.6 18.2
16 (木)	~にゅうがく・しんじ。う おいかいこんだて~ ぎゅうにゅう くろまいごはん ヒレカツ ブロッコリーのごまあえ すましじる おいかいいちごケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく ハマグリ なると	にんじん ブロッコリー きゅうり ぼうれんそう ねぎ	くろまいごはん あぶら パンこ でんぶん ごま トマトソース ケーキ	22.9 36.2 21.6
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さばカレーしょうゆやき ツナあえ むらくもじる さくらもち	ぎゅうにゅう さば ツナ	キャベツ もやし ぼうれんそう にんじん ねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん さくらもち	769 29.4 26.1
20 (月)	ぎゅうにゅう くろロール やさいグラタン ピーンズサラダ マカロニのクリームに ホイップハニー	ぎゅうにゅう とうにゅう ミックスピーンズ ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし ぼうれんそう キャベツ きゅうり キャベツ	パン さとう ジャガイモ こめこ ノンエッグマヨネーズ バター マカロニ ホイップハニー	669 24.5 27.1
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん *マーボードグラ(にら) ねぎしおまんじゅう もやしとさつまあげのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ふたにく きつまあげ	にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら にんじん きゅうり もやし	ごはん あぶら ごまあぶら ごまあぶら さとう ごめんこ さとう ごま ごまあぶら	607 24.9 18.9

22 (水)	ぎゅうにゅう ミルクパン スパゲティナポリタン ツナとだいこんのサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ワインナー ベーコン ツナ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト バセリ だいこん きゅうり	パン あぶら スパゲティ ごま ドレッシング ゼリー	643 23.7 23.6
23 (木)	ぎゅうにゅう ごはん カレイさいきょうやき もみづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう カレイ みそ ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	ごはん さとう あぶら さとう ジャガイモ	609 25.7 13.5
24 (金)	ぎゅうにゅう セルフいかてんどん ・ごはん ・いかてん おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう いか おかか ぶたにく とうふ けんさんみそ	にんじん こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ	ごはん あぶら でんぶん ごむぎこ ごま あぶら ジャガイモ	636 22.9 18.7
27 (月)	~ごはんのひ~ ぎゅうにゅう ごはん いわしいそベフライ ひじきのいりに ごもくみそしる	ぎゅうにゅう いわし あおのり ぶたにく あぶらあけ ひじき ちくわ なまあげ けんさんみそ かつおぶし	にんじん しらたき にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん あぶら パンこ あぶら さとう じゃがいも	674 28.2 23.8 えんぶん 18グラム
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん *ぶたにくのしょうがり(め)(にら) ちゅうかふうコーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にら ほうれんそう しいたけ とうもろこし でんぶん	ごはん あぶら でんぶん	713 28.6 24.4
29 (水)			しょ う わ の ひ		
30 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ちくせんに あつやきたまご いそかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ ぶたにく たまご のり	にんじん だいこん しいたけ たけのこ こんにゃく ごぼう きぬさや れんこん にんじん たまねぎ ほうれんそう ほうれんそう もやし	ごはん あぶら さとう あぶら さとう さとう	658 26.2 23.0

- ◆ おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこう きゅうしょくせつしゅきじゅん
エネルギー645kcal・たんぱくしつ21g～32.3g・しつ14.3g～21.5g
こんげつのへいきん：エネルギー664kcal・たんぱくしつ26.3g・しつ22.4g
◆ つごうにより こんだてをへんこうすることあります。
※ *しるしのこんだては、おおさわちくのやさい（にら）をしようしています。

あさごはんで元気に1日をスタートしよう！

あさからだるい、しゅうちゅうりよくがないというひとはいませんか？あさごはんをたべると、においかいたり、かんだり、あじわったり、のみこんだりすることでのうがしげきをうけます。さらに、いちょうがうごきはじめ、たいおんがあがつて、からだぜんたいがめざめていきます。いつもよりすこしはやくおきて、あさごはんをしっかりたべ、1にのせいかつリズムをとのえましょう。



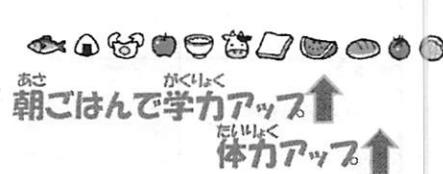
①しゅしょくは、たんすいかぶつがおおく、エネルギーになります。

②しゅさいは、たんぱくしつがおおく、からだをつくります。

③ふくさいは、ビタミン、ミネラルがほうふ。からだのちょうしをととのえます。

④しるものなどは、すいぶんをほきゅうするやくわりがあります。①～④でたりないえいようそをおぎないます。

◆あさごはんはバランスがたいせつ。
①～④をそろえましょう！



あさごはんをまいにち たべるひとのほうが、テストのへいきんせいどうりつかたかく、たいりょくテストのごうけていてんもたかいことがわかっています。
よりじゅうじつしたがっこうせいかつをおくるためにも、しっかりあさごはんをたべましょう。