

れいわ2ねん

4がつよていこんだてひょう

おおさわしょうがっこう

きゅうしょくもくひょう
「たのしいきゅうしょくにしよう」

れいわ2ねん 4がつよていこんだてひょう おおさわしょうがっこう		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal
		あか		みどり		きいろ		たんぱくしつ g しぼう g
きゅうしょくもくひょう 「たのしいきゅうしょくにしよう」								
ようび	こんだて	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ		たんすいかぶつ	ししつ	
8 (水)	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー ・ミルクパン ・しろみざかなフライ ・ポイルキャベツ クリームシチュー さくらゼリー	ぎゅうにゅう						667
		ぎゅうにゅう				パン		
		ホキ		キャベツ		あぶら こむぎこ でんぶん		26.8
		とりにく ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー		バター じゃがいも ゼリー		22.1
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						683
		のり				ごはん		
		ツナ		たまねぎ パセリ		ノンエッグマヨネーズ		24.6
		きゅうり うめびしお		きゅうり うめびしお				
	ぶたにく わかめ けんさんみそ		にんじん キャベツ もやし にんにく とうもろこし ねぎ		あぶら パター じゃがいも		22.4	
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						705
		とりにく		しょうが		ごはん		
		たまご		ほうれんそう		さとう		31.7
		とうふ あぶらあげ		にんじん だいこん キャベツ ねぎ こんにゃく ころも		あぶら さといも		25.7
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー だいこんとハムのマリネ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう						658
		ぶたにく		にんじん たまねぎ しょうが にんにく		むぎ ごはん		
		ハム		たまねぎ だいこん きゅうり		あぶら じゃがいも カレールウ		19.6
						ドレッシング ゼリー		18.2
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わふうにごみハンバーグ ごほうサラダ かみなりじる	ぎゅうにゅう						648
		とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが		ごはん		
				にんじん こぼろ きゅうり ほうれんそう		さとう でんぶん		22.9
		とりにく とうふ けんさんみそ		にんじん きくらげ こんにゃく ねぎ		マヨネーズ ごま あぶら		23.8
15 (水)	じばさんぼうかつようこんだて～アスバラガス～ ぎゅうにゅう こめごはん やさいとたまごのオープンやき グリーンサラダ *えびだんごスーズ(にら) チョコレートパテ	ぎゅうにゅう						610
		チーズ たまご		にんじん たまねぎ ほうれんそう		こめごはん		
		ハム		アスバラガス ブロッコリー きゅうり		あぶら さとう じゃがいも でんぶん		25.2
		えび		にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし		ドレッシング はるさめ チョコレートパテ		24.8
16 (木)	～にろうがく・しんきゅう おいおいこんだて～ 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 おいおいいちごケーキ	ぎゅうにゅう						681
		ぶたにく				くろまいごはん		
		ハマグリ なた		にんじん ブロッコリー きゅうり		あぶら パンこ でんぶん		36.2
				ほうれんそう ねぎ		ごま ドレッシング ケーキ		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						769
		さば				ごはん		
		ツナ		キャベツ もやし ほうれんそう		さとう		29.4
		とりにく とうふ わかめ たまご		にんじん ねぎ		でんぶん さくらもち		26.1
20 (月)	ぎゅうにゅう くろロール やさしいグラタン ビーンズサラダ マカロニのクリームに ホイップハニー	ぎゅうにゅう						669
		とうもろこし		にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう		さとう じゃがいも こめこ		
		ミックスビーンズ ハム		きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		24.5
		とりにく ぎゅうにゅう チーズ うすらのたまご		にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム はくさい		バター マカロニ ホイップハニー		27.1
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん *マーボー豆腐(にら) ねぎしおまんじゅう ちやしとさつまあげのナムル	ぎゅうにゅう						607
		ぶたにく とうふ		にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし		あぶら こまあぶら		24.9
		ぶたにく		キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら		こまあぶら さとう こむぎこ		
		さつまあげ		にんじん きゅうり もやし		さとう ごま こまあぶら		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 ウィンナー 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 パセリ 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 ふたにく	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ しらす グリーンピース	ごはん さとう あぶら さとう じゃがいも	609 25.7 13.5
24 (金)	ぎゅうにゅう セルフいかてんとん ・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 ふたにく とうふ けんさんみそ	にんじん ごまつな 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 ごま あぶら じゃがいも	636 22.9 18.7
27 (月)	～ごはんのひ～ ぎゅうにゅう ごはん いわしいそペフライ 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 ふたにく あぶらあげ 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 しらす にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん あぶら パン 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 *ふたにくのしょうがいため(にら) ちゅうかうコーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ほうれんそう しいたけ とうもろこし	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 ちくぜんに 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 ふたにく 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 ひどりのいっかいあたりのがっこうきゅうしよくせつしゅぎじゅん
エネルギー645kcal・たんぱくしつ21g～32.3g・ししつ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・ししつ22.4g
◆ つこうにより こんだてをへんこうすることがあります。
※ *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。

あさごはんて元気に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、おいをかいだり、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、いちようがうごきはじめ、たいおんがあがって、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とべ、1にちのせいかつリズムをととのえましょう。



- ①しゅしよくは、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。①～③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 がくよく
朝ごはんて学カアップ↑
だいによく
体力アップ↑



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とうりつがたかく、たよりよくテストのこうけいてんもたかいことがわかっていきます。
よりじゅうじつしたがっこうせいにかつをおくるためにも、しっかりとあさごはんをたべましょう。