

れいわ3ねん

1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
「ぎょうぎよくたべよう」

| | | 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 | エネルギー Kcal |
|-----------|---|---|--|--|---------------------------------------|
| | | あか | みどり | きいろ | |
| | | | | | たんぱくし つ ぎ しほう g |
| 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 (金) | ぎゅうにゅう ごはん *スタミナどん (にら) きのこけんちんじる マスカットゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら にんじん はくさい ごぼう なめこ しめじ えのき こんにゃく ねぎ | ごはん ごはん あぶら あぶら ごまあぶら さといも ゼリー | 626 23.7 19.8 |
| 11 (月) | せいじんのひ | | | | |
| 12 (火) | きゅうしょくいんかいのすすめこんだて (4ねん) ぎゅうにゅう むぎごはん ふゆやさいかレー かいそうサラダ アセロラゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか | にんじん たまねぎ だいこん れんこん こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり | むぎ ごはん あぶら ルウ ドレッシング ゼリー | 608 19.5 17.5 |
| 13 (水) | ~ごはんのひ~ ぎゅうにゅう ごこくごはん さばのみそに ごもくきんぴら かきたまじる | ぎゅうにゅう さば けんさんみそ ぶたにく さつまあげ とうふ たまご かつおぶし | にんじん ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ かんぴょう きぬさや | ごこくごはん さとう あぶら さとう ごま でんぷん | 608 27.3 17.7 えんぷん 2.0グラム |
| 14 (木) | ぎゅうにゅう てまきごはん ・ツナ ・きゅうり (2ほん) ・うめびしお ちくぜんに | ぎゅうにゅう のり ツナ とりにく さつまあげ ちくわ | たまねぎ パセリ きゅうり うめびしお にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ だいこん きぬさや | ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう | 716 29.6 22.9 |
| 15 (金) | きゅうしょくいんかいのすすめこんだて (6ねんD) ぎゅうにゅう ごはん ショーロンポー (2こ) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ キムチいりとんじる | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ けんさんみそ | たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい | ごはん さとう でんぷん はるさめ こむぎこ ドレッシング あぶら じゃがいも | 649 21.5 23.0 |
| 18 (月) | 2ねん1くみ リクエストメニュー ぎゅうにゅう セルフホットドック ・ミルクパン ・ソーセージ こんにゃくサラダ かみなりじる レモンタルト | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく わかめ とりにく とうふ けんさんみそ | きゅうり キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | パン さとう ドレッシング あぶら タルト | 690 25.5 33.3 |
| 19 (火) | ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが なっとう しおこんぶあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう しおこんぶ | にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース にんじん キャベツ | ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま | 654 24.6 17.5 |
| 20 (水) | 1ねん1くみ リクエストメニュー ぎゅうにゅう ミルクパン からあげ グリーンポテト わかめスープ とちおとめアイス チョコレートパテ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ とうふ たまご | しょうが パセリ にんじん ほうれんそう | パン あぶら でんぷん バター じゃがいも ごま アイス チョコレートパテ | 779 29.2 29.8 |
| 21 (木) | ぎゅうにゅう ごはん ミナミカマスさいきょうやき ごぼうサラダ どさんこじる | ぎゅうにゅう カマス みそ ぶたにく わかめ けんさんみそ | にんじん きゅうり ほうれんそう ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし にんにく もやし ねぎ | ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら パター じゃがいも | 604 24.8 18.9 |
| 22 (金) | ぎゅうにゅう ごはん *マーボドック(にら) やきぎょうざ (2こ) こまつなのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく とりにく | にんじん しいたけ しょうが ねぎ にんにく にら たまねぎ キャベツ にら しょうが にんじん こまつな もやし | ごはん あぶら ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ドレッシング | 647 24.4 22.6 |



| | | | | | |
|-----------|---|----------------------|-------------------------------------|----------------------------|------|
| 25 (月) | きゅうしょくしょうかんこんだて① ~どちぎし~ ぎゅうにゅう こめこパン いもいりやきそば カリコリスアラダ | ぎゅうにゅう | | | 641 |
| | | | | こめこパン | 26.1 |
| | | ぶたにく ちくわ ハム | にんじん キャベツ にんじん きゅうり だいこん | あぶら やきそばめん じゃがいも ドレッシング | 24.9 |
| 26 (火) | きゅうしょくしょうかんこんだて② ~にっこうししよくざい~ じばさんぶつかつようこんだて~のぐちぎ~ ぎゅうにゅう ごはん てつくりとんかつ ポイルキャベツ ニコニコじる | ぎゅうにゅう | | | 700 |
| | | | | ごはん | 25.1 |
| | | ぶたにく | キャベツ | あうら こむぎこ パンこ | 24.9 |
| 27 (水) | きゅうしょくしょうかんこんだて③ ちさんちしよけんきアツ 「おはんぶつかつようししよくざい」 ぎゅうにゅう ごはん ヤシオマスたまりじょうゆやき いそかおりあえ さつまじる | ぎゅうにゅう | | | 602 |
| | | | | ごはん | 26.6 |
| | | ヤシオマス のり | しょうが ほうれんそう もやし | さとう | 18.4 |
| 28 (木) | きゅうしょくしょうかんこんだて④ ~しもつけし~ ぎゅうにゅう ごはん *ぶたにくのちゅうせんやき(にち) かんぴょうのちゅうかふうスープ みかん | ぎゅうにゅう | | | 614 |
| | | | | ごはん | 24.7 |
| | | ぶたにく | にんじん たまねぎ ビーマン にち しょうが にんにく キャベツ | あぶら さとう ごまあぶら ごま | 20.0 |
| 29 (金) | きゅうしょくしょうかんこんだて⑤ ちさんちしよけんきアツ 「きょうにくきゅうしょくざい」 ぎゅうにゅう ごはん ハッシュドビーフ かまぼこサラダ | ぎゅうにゅう | | | 694 |
| | | | | ごはん | 26.9 |
| | | ぎゅうにく なまクリーム かまぼこ | にんじん たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり キャベツ | バター ルウ ごま ドレッシング | 26.1 |

- ◆ おおさわしょうがつ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よきじゆん
エネルギー625kcal・たんぱくしつ20.3g~31.3g・ししつ13.9g~20.8g
こんげつのへいきん：エネルギー655kcal・たんぱくしつ25.3g・ししつ22.5g
- ◆ つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
- ◆ こんげつのにっこうししよくざいは、のぐちぎのほかになんじん・こまつぎもしようしています。
- ※ *しるしのこんだては、おおさわちくのやさい(にち)をしようしています。



◆ おせちしょうりのいみをしろう ◆

「おせち」というのは、きせつのかわりめの「節
日(せちにち)」のことで、そのときにたべるのが
「おせちしょうり」です。せちにちは、1がつつ
いたちのほか、3がつ3か(ひなまつり)、5がつ
5か(たんごのせつ)、7がつ7か(たなばた)
などがあります。1がつついたちのおせちしょうり
は、おしょうがつのあいたはりょうりせず、かそく
みんなでたのしくすこせするようにと、りょうりをつ
くっておくようにしたのがはじまりです。
あたらしいとしをむかえるおいわいのりょうりな
ので、おめでたいざいりょうりをつかっています。

【こぶまき】

「こぶまき」は「よろこ
ぶ」につうじ、1ねんたのし
くらせるようにとねが
いがこめられています。



【えび】

「えび」には、こしがまが
るまでながいできますよ
うにというねがいがこめら
れています。



【くりきんとん】

「きんとん」はおうごんの
かたまりやふとんというい
みです。ゆたかなとしにな
るよ
うにねがってたべられま
す。



【だてまき】

まきもの(ほん)にかたち
がにていることから、ちし
きがふえるよ
うにとねが
ってたべられ
ます。



【かすのこ】

「かすのこ」はたまごの
かすがおいこと
から、こ
どもにめぐ
まれ、ます
ますはんえ
いするよ
うにとね
がってたべ
られます。



【たづくり】

「たづくり」は「田作り」
ともかきま
す。むかし
はイワシ
をたんぼ
やはたけ
のひりよ
うにした
ので、ほ
うさくを
ねが
ってたべ
られます。



【くろまめ】

「くろまめ」のくろい
いろには、ま
よけのち
からがあ
るとされ
ていま
した。ま
めには
たらき
、まめ
(けんこ
う)に
くら
せるよ
うにと
ねが
ってた
べられ
ます。



