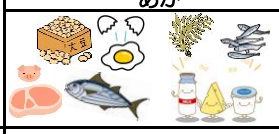
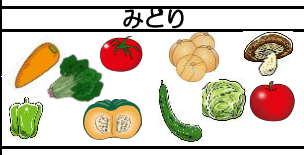
れいわ３ねん

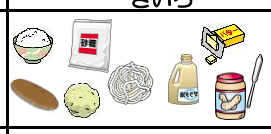
２がつよていこんだてひょう

おおさわしょうがっこう

きゅうしょくもくひょう
「みんなできょうりょくしよう」







ようび	こんだて	おもにからだをつくる あか たんぱくしつ　むきしつ	おもにからだのちょうしをととのえる みどり ビタミン・むきしつ	おもにエネルギーになる きいろ たんすいかぶつ　ししつ	エネルギー Kcal たんぱくしつ g しぼう g
1（月）	***きゅうしょくけいけんかいのすすめこんだて（５ゆん）*** ぎゅうにゅう ココアあげパン てりやきチキン ひじきのいりに ***＊ワンタンスープ(にら)*** ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく　ひじき　あぶらあげ　ちくわ ぶたにく　なると	にんじん　しらたき にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし しょうが　たけのこ　しいたけ　***にら***	パン　あぶら　さとう さとう あぶら　さとう ごまあぶら　こむぎこ　でんぷん ゼリー	659 24.7 26.2
2（火）	***～せつぶんこんだて～*** ぎゅうにゅう ごはん いわししょうがに だいこんとさといものそぼろに はくさいのもみづけ ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく　えだまめ だいず	しょうが にんじん　だいこん きゅうり　はくさい　しょうが	ごはん さとう さとう　さといも　でんぷん ごま	627 26.8 16.1
3（水）	***～はつうまこんだて～*** ぎゅうにゅう くろまいごはん やさいにくだんご（２こ） しもつかれ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ　だいず　あぶらあげ ぶたにく　とうふ　けんさんみそ	にんじん　たまねぎ　くわい　えだまめ キャベツ　トマト　しょうが　ねぎ にんじん　だいこん にんじん　だいこん　キャベツ　ごぼう こんにゃく　ねぎ	くろまいごはん あぶら　さとう　ごま あぶら　じゃがいも	605 26.0 19.3
4（木）	ぎゅうにゅう ごはん ジャージャンドウフ えびしゅうまい（２こ） ***＊もやしとさつまあげのナムル(にら)***	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ　あかみそ えび　たら さつまあげ	にんじん　キャベツ　たけのこ　しいたけ にんにく　ねぎ たまねぎ　にら にんじん　きゅうり　もやし　***にら***	ごはん あぶら　さとう さとう　こむぎこ ごまあぶら　さとう　ごま	627 24.7 20.6
5（金）	ぎゅうにゅう さんしょくそぼろどん ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご ・ごまあえ さわにわん いちご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	しょうが ほうれんそう にんじん　だいこん　ごぼう　しめじ ねぎ いちご	ごはん さとう あぶら　さとう さとう　ごま	676 30.4 22.8
8（月）	ぎゅうにゅう くろロール スパゲティミートソース だいこんとハムのマリネ はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ ハム	にんじん　たまねぎ　トマト　にんにく グリンピース たまねぎ　きゅうり　だいこん	パン バター　スパゲティ ドレッシング はちみつ	643 26.1 19.7
9（火）	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに なっとう こまつなのいそかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり	にんじん　たまねぎ　ごぼう　こんにゃく グリンピース もやし　こまつな	ごはん あぶら　さとう　じゃがいも　でんぷん さとう	632 24.0 15.6
10（水）	***きゅうしょくけいけんかいのすすめこんだて（６ゆん②）*** ぎゅうにゅう ミルクパン ハンバーグおろしソース ブロッコリーのごまあえ たまごスープ レモンタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく とりにく　たまご	たまねぎ　だいこん　しょうが　にんにく ブロッコリー　きゅうり にんじん　キャベツ　ほうれんそう	パン さとう　でんぷん ごま　ドレッシング レモンタルト	660 26.2 26.6
11（木）	けんこくきねんのひ				
12（金）	ぎゅうにゅう ごはん オオマイいそべたつた きりぼしだいこんのにつけ どさんこじる	ぎゅうにゅう オオマイ　あおさ さつまあげ ぶたにく　わかめ　けんさんみそ	しょうが にんじん　きりぼしだいこん　しいたけ にんじん　キャベツ　もやし　にんにく とうもろこし　ねぎ	ごはん あぶら　でんぷん あぶら　さとう あぶら　バター　じゃがいも	603 22.2 18.6
15（月）	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 ・ボイルキャベツ けんちんうどん チョコクレープ	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 とりにく　とうふ	キャベツ にんじん　だいこん　ごぼう　はくさい ねぎ	パン さとう あぶら　ごまあぶら　うどん　さといも クレープ	669 24.7 30.1
16（火）	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり　こんにゃく	むぎ　ごはん あぶら　じゃがいも　ルウ ドレッシング	649 20.8

18.7

17 （水）	～ごはんのひ～ ぎゅうにゅう ごはん さばカレーしょうゆやき おかかあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく　とうふ　わかめ　たまご	にんじん　こまつな　もやし にんじん　ねぎ	ごはん さとう ごま でんぷん	610 25.9 22.5 えんぶん １．９グラム
18 （木）	じばさんぶつかつようこんだて～にら～ ぎゅうにゅう ごはん からあげのにらソースあえ ごまあえ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび	にら　にんにく にんじん　もやし　ほうれんそう にんじん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ	ごはん あぶら　ごまあぶら　さとう　ごま　でんぷん さとう　ごま さとう　はるさめ	673 24.8 23.5
19 （金）	ぎゅうにゅう ビビンバ さけボールとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ　たら	にんじん　もやし　ほうれんそう ぜんまい　にんにく にんじん　たまねぎ　はくさい　たけのこ しいたけ　しょうが　ねぎ	ごはん　あぶら　さとう　ごま　ドレッシング ごまあぶら　さとう　はるさめ	631 25.4 22.3
22 （月）	ぎゅうにゅう こめこパン ほうとう チキンオーブンやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ　けんさんみそ とりにく　チーズ	にんじん　だいこん　かぼちゃ　しめじ はくさい　ねぎ パセリ キャベツ　きゅうり　とうもろこし	こめこパン ほうとう さとう　あぶら　パンこ ドレッシング	620 29.4 23.6
23 （火）	てんのうたんじょうび				
24 （水）	６ねん１くみ　リクエストメニュー ぎゅうにゅう きなこあげパン にこみハンバーグ ナムル コーンスープ レモンタルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく　とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく にんじん　もやし　ほうれんそう たまねぎ　とうもろこし　パセリ	パン　あぶら　さとう さとう　でんぷん ドレッシング バター タルト	814 27.6 33.0
25 （木）	ぎゅうにゅう ごはん あかうおしろしょうゆやき ツナあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あかうお ツナ あぶらあげ　とうふ　けんさんみそ	キャベツ　もやし　ほうれんそう にんじん　だいこん　はくさい　ごぼう こんにゃく　ねぎ	ごはん さとう さとう あぶら　ごまあぶら　さといも	602 27.2 19.8
26 （金）	ぎゅうにゅう とりにくちゅうかどん ＊たまごのふわふわスープ(にら)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン　チーズ　たまご	にんじん　たまねぎ　たけのこ　こまつな キャベツ　きくらげ　ねぎ にんじん　たまねぎ　とうもろこし パセリ　**にら**	ごはん　あぶら　ごまあぶら　でんぷん パンこ	602 23.2 19.2

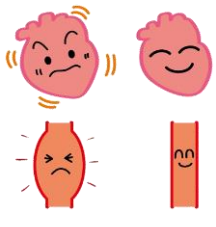
◆　おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん
　　エネルギー６４５ｋｃａｌ・たんぱくしつ２１ｇ～３２．３ｇ・ししつ１４．３ｇ～２１．５ｇ
　こんげつのへいきん：エネルギー６４５ｋｃａｌ・たんぱくしつ２５．６ｇ・ししつ２２．１ｇ
◆　つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
◆　こんげつの**にっこうしのじばさんぶつ**は、**にら**のほかに**ほうれんそう・こまつな**もしようしています。
※　＊しるしのこんだては、**おおさわちくのやさい(にら)**をしようしています。

◆ 2がつ2かは「せつぶん」…「だいず」のひみつ ◆

「せつぶん」といえばまめまき、まめまきといえば「だいず」ですね。だいずにはえいようがたっぷりといわれていますが、どんなえいようがあるのでしょうか？

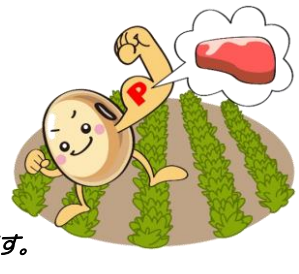
【こうけつあつよぼう】

◆だいずにふくまれるしぼうさんはリノールさんがおおく、どうぶつせいしぼうのとりすぎで、けっかんのかべにつくコレステロールをのぞくさようがあります。
　そのため、こうけつあつのよぼうこうかをはっきするといわれています。



【はたけのにく】

◆めいじ6ねん、ウィーンのばんこくはくらんかいにほんやちゅうごくがしゅっぴんしただいずをオーストラリアのハーベルランドはかせが「はたけのにく」であるとぜっさんしたそうです。
　にくがじゅうぶんにたべられなかったじだいのたいせつなえいようげんで、だいずにはたんぱくしつが３５パーセントもあり、にくにちかいりょうしつのものです。
　とうしつ、ししつ、カルシウム、てつ、ビタミンもおおくふくみ、とくにししつはからだによいものです。



～ だいずのなかま ～