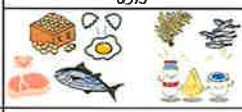
れいわ3ねん

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」

		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 たんぱくしつ g しぼう g
		あか	みどり	きいろ	
					
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 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ＊スタミナどん（にく） えびだんごスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく にく にんじん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ	ごはん あぶら さとう　はるさめ ゼリー	647 24.0 19.2
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ナムル どさんこじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく　わかめ　けんさんみそ	にんじん　ほうれんそう　もやし 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　さとう　こむぎこ　でんぷん パンこ ドレッシング あぶら　バター　じゃがいも	614 22.4 20.0
12 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン スパゲティミートソース ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ぶたにく　チーズ ミックスビーンズ　ハム	にんじん　たまねぎ　トマト　にんにく グリンピース きゅうり　キャベツ	パン　はちみつ バター　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ　ドレッシング	613 24.3 20.3
13 (火)	ぎゅうにゅう ごこくごはん ポークカレー はるさめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ　とうもろこし	ごこくごはん あぶら　じゃがいも　カレールウ ドレッシング　ごま	678 20.9 20.1
14 (水)	ぎゅうにゅう セルフかきあげどん ・ごはん ・だいずかきあげ キャベツのしおこんぶあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう だいず こんぶ とうふ　たまご	にんじん　たまねぎ にんじん　キャベツ にんじん　たまねぎ　かんぴょう きぬさや	ごはん あぶら　さつまいも　でんぷん　こむぎこ ごまあぶら　ごま でんぷん	662 21.4 24.0
15 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ＊マーボードウフ（にく） やきぎょうざ（2こ） ちゅうかくらげあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ ぶたにく　とりにく くらげ	にんじん　しいたけ　ねぎ　しょうが にんにく　にく たまねぎ　キャベツ　にら　しょうが にんじん　きゅうり　もやし	ごはん あぶら　ごまあぶら さとう　こむぎこ ドレッシング　ごま	649 24.5 24.0
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん 白糸ダラオーロラソースやき ごまあえ とんじる チーズドック	ぎゅうにゅう しろいとダラ ぶたにく　とうふ　けんさんみそ チーズ	にんじん　キャベツ　ほうれんそう 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 さとう さとう　ごま あぶら　じゃがいも チーズドック	694 28.2 22.5
19 (月)	ぎゅうにゅう ミルクパン にこみハンバーグ グリーンポテト わかめスープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく とりにく　わかめ　とうふ　たまご	たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく パセリ にんじん　こまつな	パン さとう　でんぷん バター　じゃがいも ごま マーシャルビーンズ	647 27.2 26.2
20 (火)	～にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて～ ぎゅうにゅう くろまいごはん からあげ ごもくきんぴら すましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく　さつまあげ さけ　たら　なると　わかめ　かつおぶし	しょうが にんじん　ごぼう　こんにゃく たまねぎ　ねぎ	くろまいごはん あぶら　でんぷん あぶら　さとう　ごま あぶら　さとう ゼリー	651 24.6 23.4
21 (水)	じばさんぶつかつようこんだて～アスパラガス～ ぎゅうにゅう こめこパン スペインふうオムレツ グリーンサラダ やさいシチュー けんさんとちおとめジャム	ぎゅうにゅう とりにく　たまご とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　ほうれんそう にんじん　アスパラガス　カリフラワー とうもろこし にんじん　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー	こめこパン さとう　じゃがいも　でんぷん ドレッシング バター　じゃがいも ジャム	619 26.1 21.1

22（木）	ぎゅうにゅう ごはん さばカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ なまあげ　げんさんみそ	 にんじん　きりぼしだいこん　しいたけ にんじん　だいこん　ほうれんそう	 ごはん さとう あぶら　さとう じゃがいも	637 23.7 22.9
23（金）	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに なっとう 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 なっとう 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 もやし　ほうれんそう	 ごはん あぶら　さとう さとう	653 28.0 16.3
26（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 ＊ちゃんぽん(にら) オレンジ	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 ぶたにく　いか　えび　なると うずらのたまご 	 にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし にら オレンジ	 パン さとう あぶら　ちゃんぽんめん 	639 29.6 27.4
27（火）	ぎゅうにゅう ごはん ハヤシライス だいこんとハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	 にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース たまねぎ　きゅうり　だいこん	 ごはん バター　じゃがいも　ルウ ドレッシング	603 19.7 18.1
28（水）	～ごはんのひ～ ぎゅうにゅう ごはん かつおゆずみそれに ひじきのいりに みそけんちんじる	 ぎゅうにゅう かつお ぶたにく　ひじき　あぶらあげ　ちくわ とうふ　げんさんみそ	 だいこん　ゆず　しょうが にんじん にんじん　キャベツ　だいこん　ねぎ こんにゃく　ごぼう	 ごはん さとう　でんぷん あぶら　さとう あぶら　ごまあぶら　さといも	621 27.1 19.6 えんぶん 2グラム
29（木）	 しょうわのひ 				
30（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 なめこじる とうにゅうとココアのデザート	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ　げんさんみそ 	 しょうが ほうれんそう なめこ　ねぎ 	 ごはん さとう あぶら　さとう さとう　ごま デザート	675 30.9 23.4

◆　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６４４ｋｃａｌ・たんぱくしつ２５．２ｇ・ししつ２１．８ｇ

◆　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***にっこうしのしばさんぶつ***は、***アスパラガス***です。

※　＊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。

◆ 朝ごはんで元気に１日を スタートしましょう！ ◆



あさからだるい、しゅうちゅうりょ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、いやちょうがうごきはじめ、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たべ、１にちのせいかつリズムをととのえましょう。

～どんな朝ごはんを食べばいいのかな？～

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。また、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！



～いつもの朝ごはんにプラス１品～


＋


◆しゅさい・ふくさいなどをもう１ぴんプラスしてみましょう。


＋


がっこうでは、べんきょうやうんどうなど、あたまやからだをたくさんつかうきかいがおおいです。げんきにじゅうじつしたがっこうせいかつをすごすためにも、あさごはんをしっかりたべてとうこうすることがたいせつです。
まずは、なにかをたべることがきほんですが、えいようのバランスにもきをつけて、けんこうてきなあさごはんをとりましょう。