

れいわ2ねん
6がつよていこんだてひょう
おおさわしょうがっこう

しょうしょくもくひょう
「よくかんで食べよう」

おいわ2ねん おがつよていこんだてひょう おおさわしょうがっこう		おちにかからだをつくる		おちにかからだのちようしきをとのえる		おち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 しほう
ちゅうしょくもくひょう 「よくかんで食べよう」								
ようひ	こんだて	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ		たんずいかぶつ	ししつ	
1 (月)	ぎゅうにゅう てまぎミルクパン トマトオムレツ コールスローサラダ シーフードチャウダー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン いか ハマグリ ぎゅうにゅう		たまねぎ トマト きゅうり キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン あぶら ドレッシング バター ジャがいも			653 29.5 25.1
	ぎゅうにゅう セルフリカてんとん ・ごはん ・いかてん おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう いけ おかな ふたにく どうろ 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 こむぎこ ごぼ あぶら ジャがいも			636 22.9 18.7
3 (水)	〜かみかみこんだて〜 ぎゅうにゅう ミルクパン てりやきチキン かみかみサラダ ポークビーンズ レモンゼリー くろごまパテ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく いか ふたにく ベーコン だいず		きゅうり キャベツ ごんじん だいこん ごぼう ぎゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン さとう さとう ごぼあぶら ごぼ さとう あぶら ジャがいも ゼリー くろごまパテ			696 28.0 24.2
	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 ブルーベリーゼリー	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 キャベツ こまつな きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ	ごはん あぶら ごぼあぶら でんぶん パンこ ゼリー			629 22.4 18.8
5 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグおろしソース キャベツのピリッとづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とりにく どうろ あぶらあげ けんさんみそ		たまねぎ だいこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごぼ あぶら ごぼあぶら さといも			622 24.2 20.7
	ぎゅうにゅう コッパパン チキンオープンやき ブロッコリーのこまあえ フォーガー マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とりにく とりにく		パセリ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ	パン さとう あぶら パンこ ドレッシング ごぼ さとう ビーフン マーシャルビーンズ			649 27.5 30.1
9 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばカレーしょうゆやき ひじきのいりに なめこじる かしわもち	ぎゅうにゅう さば あさり だいず ひじき こうやどうろ あぶらあげ あさり どうろ けんさんみそ		にんじん しらす なめこ ねぎ	ごはん さとう あぶら さとう かしわもち			687 25.8 23.2
	ぎゅうにゅう ミルクパン スラッパージュ グリーンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく だいず ふたにく なんと		にんじん たまねぎ トマト パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ たけのこ ししだけ	パン あぶら さとう パター パンこ バター ジャがいも こむぎこ			624 26.3 22.6
11 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ジャージャンドウフ はるまき ナムルサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ ふたにく とりにく みそ		にんじん たけのこ キャベツ ししだけ ごくらげ ねぎ たまねぎ キャベツ ねぎ ししだけ にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん ぜんまい	ごはん あぶら さとう あぶら さとう こむぎこ ドレッシング			651 23.5 23.9
	ぎゅうにゅう ごはん ちくせんに あつやきたまご ツナあえ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご ツナ なんと たまご けんさんみそ		にんじん だいこん ししだけ たけのこ こんにゃく ごぼう きぬさや れんこん キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら さとう あぶら さとう でんぶん さとう ゼリー			647 26.4 18.1
15 (月)	〜かんぱんひこんだて〜 ぎゅうにゅう ごはん モロフライ かんぴょうサラダ *にやめする(にや) いちごケーキ	ぎゅうにゅう モロ ハム なんと たまご けんさんみそ		かんぱん ぎゅうり キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ にや	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ ケーキ			694 34.1 24.7
	ひばさんまつかつようこんだて〜ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそぼろに なっとう きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう わかめ		にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく グリーンピース きゅうり キャベツ しょうが	ごはん あぶら さとう ジャがいも でんぶん ごぼあぶら			631 23.3 16.1

17 (水)	ぎゅうにゅう けんさんコッペパン *にゅうとぶたにくのちゅうかうやきとび(にゅう) だいのすのサラダ けんさんヨーグルト けんさんとちおとめジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト	にんじん もやし にゅう きゅうり キャベツ ブロッコリー	パン あぶら やきそばめん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ジャム	675 25.1 23.6
18 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり ブロッコリー とうもろこし	ごはん バター ジャがいも ルウ ドレッシング	602 19.0 17.5
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん *ぶたにくのごきんぎょ(にゅう) さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ けんさんみそ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく にゅう にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごま	621 26.2 21.2
22 (月)	ぎゅうにゅう こめコパン なつやさいスパゲティ だいこんとハムのマリネ チョコレートパテ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ なす スッキーニ トマト パプリカ いんげん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	パン あぶら パター スパゲティ ドレッシング チョコレートパテ	625 25.7 19.1
23 (火)	ぎゅうにゅう ごはん *マーボーやさい(にゅう) ポークしゅうまい(2こ) もやしとさつまあげのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく さつまあげ	にんじん キャベツ なす だけのこ しょうが にんにく にゅう たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ごまごき せんぶん さとう ごまあぶら	635 24.9 19.1
24 (水)	ぎゅうにゅう *スタミナどん(にゅう) カルシウムたっぷりスープ セノーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にゅう にんじん こまつな もやし	ごはん あぶら せんぶん ゼリー	665 27.3 21.8 えんぶん 2グラム
25 (木)	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 まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく	むぎ ごはん あぶら ジャがいも ルウ ドレッシング まっちゃんプリン	664 19.3 20.7
26 (金)	ぎゅうにゅう ごはん カレーさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ かみなりじり	ぎゅうにゅう ガレイ みそ さつまあげ こんぶ とりにく とうふ けんさんみそ	にんじん きりぼしだいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう あぶら さとう あぶら	570 26.4 15.6
29 (月)	ぎゅうにゅう くらロール サラダうどん メンチカツ とうにゅうプリン ホイップハニー	ぎゅうにゅう ツナ わかめ かつおぶし のり ぶたにく とりにく	にんじん きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし たまねぎ	パン うどん あぶら さとう ごまごき せんぶん パンこ とうにゅうプリン ホイップハニー	657 22.3 22.1
30 (火)	ぎゅうにゅう さんしよくそぼろごはん ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご ・ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ けんさんみそ	しょうが ほうれんそう たまねぎ	ごはん さとう あぶら さとう さとう ごま じゃがいも	692 30.5 23.6

- ◆ 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
- ◆ こんげつへのいきん：エネルギー647kcal・たんぱくしつ25.5g・ししつ21.4g
- ◆ つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
- ◆ こんげつのにゅうしよくしよくは、きゅうりのほかにブロッコリーもしょうがしています。
- ※ *しるしのこんだては、あぶらあげのやさい(にゅう)をしょうがしています。

よくかんで食べましょう！

たべものをよくかむことは、たべすぎをふせぎ、しょうが・きゅうしよくをたすけ、むしはやししよくのよぼうにやくだつなど、からだによいはたらきがあります。まいかいのしよくして、よくかむことをいしきしましょう。



【かむことと満腹感】

たべものをよくかむとうないにあるまんぶくちゅうすがしげきされて「おなかいっぱい」とかんじ、たべすぎをふせぎます。はやくいは、まんぶくちゅうすがはたらきまえに、たべすぎてしまいます。



【かむ回数 をふやすために】

◆かみごたえのあるたべものをたべる



◆のみものやしるものなどのすいぶんでながしこまない



◆しよくざいをおおきくきる

