

ひょうひ	しゅしょく	ぎょうほう	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
1 (もく)	むぎごはん		マーボー豆腐 ナムル	こめ むぎ あぶら でんぷん こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり ほうれんそう	585	25.4			
2 (きん)	デニッシュ		とりにくのパプリカに グリーンサラダ れいとうみかん	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム スキムミルク	しめじ たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム みかん	582	22.2			
5 (げつ)	ジューシー		きびなごごまフライ もずくスープ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん パンこ こま	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ もずく きびなご	にら ほししいたけ にんじん ながねぎ とうもろこし しめじ	530	24.0			
6 (か)	むぎごはん		あつあげのちゅうかに くきわかめのナムル	こめ むぎ あぶら でんぷん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく つずらのたまご あつあげ くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きゅうり にんにく	650	26.4			
7 (すい)	こぎつねずし		まんだいのこくとうかりんあげ たなばたじる	こめ さとう あぶら こくとう やきぶ でんぷん	ぎゅうにゅう まんだい とりにく とうふ あぶらあげ	えだまめ にんじん だいこん えのきたけ オクラ	619	29.5			
8 (もく)	くろパン		じゃがいものスペインふう ビーンズサラダ ヨーグルト	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら こくとう	ぎゅうにゅう あさり いか ぶたにく だいたす ヨーグルト ひよこまめ スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	651	24.7			
9 (きん)	ごはん		さいのくになっとう にくじゃが ゆかりあえ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース ゆかり	616	25.2			
12 (げつ)	かやくごはん		いわしのしょうがに こじる	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいたす とうふ	にんじん しめじ ながねぎ ほししいたけ だいこん こまつな しょうが	526	25.5			
13 (か)	コッペパン (メイプル&マーガリン)		フェジョアーダ アーモンドサラダ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも アーモンド メイプル&マーガリン	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく レッドキドニー いんげんまめ スキムミルク	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく セロリ	631	25.3			
オリンピック献立④ブラジル											
14 (すい)	みぞれうどん		かぼちゃとまめのあまからあげ のりこうみあえ	こむぎこ でんぷん さとう あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす きざみのり	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが だいこん かぼちゃ もやし こまつな ほししいたけ	609	22.0			
15 (もく)	コーンピラフ		ほきのバジルフライ ABCスープ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ほき ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ あかピーマン とうもろこし トマト たまねぎ バジル にんにく	616	23.4			
16 (きん)	むぎごはん		なつやすいかレー ひじきのマリネ ピーチゼリー	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	なす かぼちゃ たまねぎ セロリ にんじん ビーマン トマト りんご しょうが にんにく だいこん きゅうり ピーチ (かじゅう)	679	18.9			
<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 									へいきん えいようりょう	608	24.4
									エネルギー	たんぱくしつ	
									kcal	g	

(今月のこんだてより)

- 2日(金)鶏肉のパプリカ煮・・・新メニューです。とり肉と野菜を煮込み、生クリームとケチャップなどで味付けをします。
- 5日(月)ジューシー・・・沖縄の郷土料理で、さつまあげや昆布の炊きこみごはんです。
- 7日(水)マンダイの黒糖かりんあげ・・・マンダイに片栗粉をまぶし、油で揚げます。黒糖をつかったタレをまぶします。
- 13日(火)フェジョアーダ・・・【オリンピック・パラリンピック献立④ブラジル】です。豆を使った煮物料理です。

間食のとり過ぎに 気をつけよう



©少年写真新聞社2021

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことでこの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



©少年写真新聞社2021