

令和6年 5月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター

1 水 2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 22 水 23 木	けのこごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	0 0 0	が ず (しるもの・しゅさい・ふくさい) 【こどものひこんだて】 わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ なめたけあえ	ちやにくに なるもの (あか) ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シルバー (さかな) ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにくさ きゅうにくくう のり きゅうにく みそ・ちくりのり きゅうにく みそ・ちくりにく みそ・ちくく のり ぎゅうにく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこく かいこと きゅうにした きゅうにした きゅうにした かったにく かったにう がったにく かったにく かったにく かったにく かったにう がったいう。 がったっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっ	しょくひんのしゅるいとはたらきからだのちょうしをよくするもの (みどり) たまねぎ・にんじんえのきたけ・はくさいキャベツ・きゅうりだいこんづけ・あかしそこたまねぎ・にんじん・しめじはくさい・ながねぎにんにく・しょうがだいこん・きゅうりしょうが・たまねぎ・にんじんはくさい・ちんげんさいだいこん・きゅうりごぼう・たまねぎ・にんじんはくさい・ながねぎしょうが・こまつな・もやしごぼう・たまねぎにんじんながねぎ・キャベツ・きゅうりにんにく・セロリー・たまねぎにんじん・トマト・パセリ・しょうがながねぎ・りんごピューレ・レモンかじゅうながねぎ・りんごピューレ・レモンかじゅう	はたらくちからやたいおんになるもの(きいろ) たけのこごはんこめあぶらかしわもち むぎごはんこめあぶらったいさい。 ひからいかしたがあぶらこかしかあぶらでんぶん むぎごはんこめあぶらでんぶん むぎごはんこめあぶらってんぶん むぎごはんこめあぶらってんぶん	えい. エネルギー (†1カロリー) たんぱく質 (グラム) エネルギー 544 たんぱく質 25:2 エネルギー 551 たんぱく質 27:3 エネルギー 670 たんぱく質 24:9 エネルギー 572 たんぱく質 21:3	ようか 脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム) 脂質 13.6 食塩相当量 2.9 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 2.1.9 食塩相当量 2.2 脂質 2.1.9 食塩相当量 2.8 電気を 1.5.0 食塩相当量 2.8 食塩相当量 2.8 食塩相当量 2.8 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.8 2.9 食塩相当量 2.8 2.8 2.8 2.8 2.9 2.1 2.8 2.8 2.8 2.8 2.9 2.1 2.8 2.8 2.8 2.8 2.8 2.8 2.8 2.8	カレカもち (ぎょうしゃはいそう) あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
1 水 たけののできる 2 木 ソフラックを 8 水 かきのできる 10 金 おりのできる 11 カカラカラ カカラカラカラカラカラ 12 水 カカラカラカラカラカラカラ 15 水 カカラカラカラカラ 16 木 カカラカラカラ 20 月 カカラカラ 21 火 カカラカラ 22 水 カカララ 23 木	けのこごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	乳 0 0 0 0	(しるもの・しゅさい・ふくさい) 【こどものひこんだて】 わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	(あか) ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シルバー(さかな) ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにくっちなら ぶたにく いとからにくすると ぎゅうにして みそ・ちくわ のり ぎゅうにして とりにく みそ・ちくわ のり だいかんでう ぶたにく たいかんでう がいたして がいたいう	よくするもの (みどり) たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	たいおんに なるもの (きいろ) たけのこごはん こめあぶら かしわもち むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぶん むぎごはん こめあぶら でんぶん	(中加リー) たんぱく質 (ケラム) エネルギー 544 たんぱく質 25.2 エネルギー 55.1 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	(ȳ ȳ ȳ h̄) 食塩相当量 (ȳ ȳ h̄) 能質 13.6 食塩相当量 2.9 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.8	かしわもち (ぎょうしゃはいそう) あげぎょうさ 2こ ちくわのかばやき
1 水 たけののできる 2 木 ソフラックを 8 水 水 9 木 コープを 10 金 おまっち 11 水 おき 15 水 おき 20 月 グラウ 21 火 かき 23 木	けのこごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	乳 0 0 0 0	(しるもの・しゅさい・ふくさい) 【こどものひこんだて】 わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	(あか) ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シルバー (さかな) ぎゅうにゅう とりにく みそ・がたにく いとかんでのう ぶたにくうさ ぎゅうにゅう とりにく みっうにゅう ぶたにく さゅうにく カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	(みどり) たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	なるもの (きいろ) たけのこごはん こめあぶら かしわもち むぎごはん こめあぶら こめとう ソフトめん こめあぶら でんぶん むぎごはん こめあぶら でんぶん むぎごはん こめあぶら でんぶん	たんぱく質 (グラム) エネルギー 544 たんぱく質 25.2 エネルギー 551 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	食塩相当量 (グラム) 脂質 13.6 食塩相当量 2.9 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.8	かしわもち (ぎょうしゃはいそう) あげぎょうさ 2こ ちくわのかばやき
1 水 2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごうべパン ごぎごはん	0 0 0	「こどものひこんだて」 わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぎゅうにゅう かまぼこ・わかめ シルバー (さかな) ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにく・ちっちにく・ちまっさ ぎゅうにく さがらにく きゅうにく さがらにく きゅうにいる きゅうにいる きゅうにいる きゅうにいる がたにく きゅうにいる がたにく きぬあげ・みそ とりにくにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	(きいろ) たけのこごはん こめあぶら かしわもち むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぶん むぎごはん こめあぶら でんぶん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	(グラム) エネルギー 544 たんぱく質 25.2 エネルギー 551 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	(うん) 脂質 13.6 食塩相当量 2.9 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.8	(ぎょうしゃはいそう) あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
1 水 2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごうべパン ごぎごはん	0 0 0	わかめのすましじる シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	かまぼこ・わかめ シルバー (さかな) ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ ぎゅうにして みそ・ちくわ のり ぎゅうにして みで・ちくわ のり ぎゅうにして からでして からりのうにして からでして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいうでにして からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく からいこく がらいこく からいこく がらい。 がら	えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり だいこんづけ・あかしそこ たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいだけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶらかしわもち むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	544 だんばく質 252 エネルギー 551 だんばく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	13.6 食塩相当量 2.9 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量	(ぎょうしゃはいそう) あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ファトめん ごぎごはん ごぎごはん ごうべいつ こまごはん	0 0	シルバーのさいきょうやき そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	シルバー (さかな) ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ ぎゅうにゅう とりにく みそ・くわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう とりにく さっちにく きぬあげ・みそ とりにくしゅう ベーコン ハンバーグ	キャベツ・きゅうりだいこんづけ・あかしそこ たまねぎ・にんじん・しめじはくさい・ながねぎにんにく・しょうがだいこん・きゅうりしょうが・たまねぎにんじん・ほししいたけはくさい・ちんげんさいだいこん・きゅうりごぼう・たまねぎ・にんじんはくさい・ながねぎしょうが・こまつな・もやしごぼう・たまねぎほししいたけ・だいこんえのきたけ・にんじんながねぎ・キャベツ・きゅうりにんにく・セロリー・たまねぎにんじん・トマト・パセリ・しょうが	かしわもち むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	だんばく質 252 エネルギー 551 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	食塩相当量 29 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.8	(ぎょうしゃはいそう) あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 22 水 23 木	ファトめん ごぎごはん ごぎごはん ごうべいつ こまごはん	0 0	そくせきづけ・かしわもち こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・みそ とりにく・カンじき・ツナ ぎゅうにゅう バーコン ハンバーグ	だいこんづけ・あかしそこ たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	むぎごはん こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	25.2 エネルギー 55.1 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	2.9 脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量	あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ファトめん ごぎごはん ごぎごはん ごうべいつ こまごはん	0 0	こめこワンタンスープ やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ きゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう バーコン ハンパーグ	たまねぎ・にんじん・しめじはくさい・ながねぎにんにく・しょうがだいこん・きゅうりしょうが・たまねぎにんじん・ほししいたけはくさい・ちんげんさいだいこん・きゅうりごぼう・たまねぎ・にんじんはくさい・ながねぎしょうが・こまつな・もやしごぼう・たまねぎほししいたけ・だいこんえのきたけ・にんじんながねぎ・キャベツ・きゅうりにんにく・セロリー・たまねぎにんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	エネルギー 551 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	脂質 15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量	あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
2 木 7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ファトめん ごぎごはん ごぎごはん ごうべいつ こまごはん	0 0	やきにく いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	とりにく みそ・ぶたにく いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ きゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう バーコン ハンパーグ	はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶら こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	551 たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	15.1 食塩相当量 2.2 脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量	あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
7 火 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	プラトめん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	0 0	いとかんてんサラダ ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	いとかんてん ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンパーグ かいそう	だいこん・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめこめん さとう ソフトめん こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	たんぱく質 27.3 エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	食塩相当量 2.2 脂質 2.1.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.2	あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	まざはん ごうべい こうさいはん こうべい こうさいはん こうべい こうじょう こうしょう こう こうしょう こう こう こうしょう こう	0	ごもくあんかけスープ あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう バーコン ハンパーグ かいそう	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	ソフトめん こめあぶら でんぷん むきごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	エネルギー 670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	脂質 21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.2	あげぎょうざ 2こ ちくわのかばやき
7 火 8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	まざはん ごうべい こうさいはん こうべい こうさいはん こうべい こうじょう こうしょう こう こうしょう こう こう こうしょう こう	0	あげぎょうざ キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぶたにく・なると ぎょうざ ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンパーグ かいそう	にんじん・ほししいたけはくさい・ちんげんさいだいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじんはくさい・ながねぎしょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこんえのきたけ・にんじんながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶら でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	670 たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	21.9 食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.2	2 こ ちくわのかばやき
8 水 が が か が か が か が か が か が か が か が か が か	ごう こう	0	キムチあえ さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぎょうざ ぎゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう バーコン ハンパーグ かいそう	はくさい・ちんげんさいだいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじんはくさい・ながねぎしょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこんえのきたけ・にんじんながねぎ・キャベツ・きゅうりにんにく・セロリー・たまねぎにんじん・トマト・パセリ・しょうが	でんぷん むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	たんぱく質 24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	食塩相当量 2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.2	2 こ ちくわのかばやき
8 水 かぎ かっち 10 金 かぎ かっち 13 月 かぎ かず かず かず 16 木 かず かず かず 20 月 ソ	ごう こう	0	さつまじる ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	きゅうにゅう とりにく みそ・ちくわ のり きゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう バーコン ハンパーグ かいそう	だいこん・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	むぎごはん こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	24.9 エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	2.8 脂質 15.0 食塩相当量 2.2	ちくわのかばやき
8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ごう こう	0	ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンパーグ かいそう	ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	エネルギー 572 たんぱく質 21.3 エネルギー	脂質 15.0 食塩相当量 2.2	
8 水 9 木 10 金 13 月 14 火 15 水 16 木 20 月 21 火 23 木	ごう こう	0	ちくわのかばやき いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	とりにく みそ・ちくわ のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンパーグ かいそう	はくさい・ながねぎ しょうが・こまつな・もやし ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶら・こんにゃく さつまいも・こめこ さとう・でんぷん むぎごはん こめあぶら	572 たんぱく質 21.3 エネルギー	15.0 食塩相当量 2.2	
9 木 コッパ 金 むぎ かっち 13 月 かぎ かっち 15 水 むぎ かっち 17 金 むぎ 20 月 ソップ 21 火 22 水 むぎ 23 木 むぎ 23 木	ごぎごはん コッペパン ごぎごはん	0	いそかあえ さわにわん きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	のり ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンパーグ かいそう	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	さとう・でんぶん むぎごはん こめあぶら	たんぱく質 21.3 エネルギー	食塩相当量 2.2	0-
9 木 コッパ 金 コッパ 10 金 コッパ 13 月 まっち 14 火 15 水 むぎ 20 月 21 火 22 水 むぎ 23 木 むぎ 23 木	コッペパン	0	きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	きゅうにゅう ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	むぎごはん こめあぶら	エネルギー		2こ
9 木 コッパ 金 コッパ 10 金 コッパ 13 月 まっち 14 火 15 水 むぎ 20 月 21 火 22 水 むぎ 23 木 むぎ 23 木	コッペパン	0	きぬあげのにくみそがけ ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぶたにく きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	こめあぶら		±1	
10 金 コッパ 3 まっち 14 火 5 まっち 15 水 むぎ 3 カー 17 金 20 月 21 火 22 水 むぎ 23 木 むぎ 3 オー 23 木 むぎ 3 カー 1 カー	コッペパンコッペパンコきごはん	0	ひじきサラダ ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	きぬあげ・みそ とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが		E00	脂質	
10 金 コッパ 11 3 月 かぎ かぎ 11 3 月 かぎ かず 11 3 月 かぎ かず 11 3 1	コッペパンコッペパンコきごはん		ミネストローネ ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	とりにく・ひじき・ツナ ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	さとつ・でんぶん	568	17.0	
10 金 かぎ かず	ひぎごはん		ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・しょうが	1	たんぱく質	食塩相当量	
10 金 かぎ かず	ひぎごはん		ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ベーコン ハンバーグ かいそう	にんじん・トマト・パセリ・しょうが	¬ ∧°.1°>./	25.9	2.1	
13 月 むぎ かぎ かず			かいそうサラダ 【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	ハンバーグ かいそう		コッペパン じゃがいも・ソルガムマカロニ	エネルギー 624	脂質 20.5	
13 月 14 火 15 水 16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木		0	【かみかみこんだて】 とんじる きびなごのいそべあげ	かいそう	1なかなさ・りんししコーレ・レナンかじゅつ		624 たんぱく質	20.5 食塩相当量	
13 月 14 火 15 水 16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木		0	とんじる きびなごのいそべあげ		キャベツ・だいこん・きゅうり	でんぷん	28.0	3.3	<u> </u>
13 月 14 火 15 水 16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木		0	とんじる きびなごのいそべあげ	G M J C M J	ごぼう・たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー	脂質	
14 火 15 水 16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木	つちゃパン			ぶたにく・みそ	だいこん・ながねぎ	こめあぶら	564	16.9	よくかんで
14 火 15 水 16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木	つちゃパン		しかめたけちぇ	きびなご (さかな)	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・じゃがいも	たんぱく質	食塩相当量	食べよう!
14 火 15 水 16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木	つちゃパン	Ì		あおのり	なめたけ	こめこ・でんぷん	26.7	1.9	
15 水 むぎ ひぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 3 木 むぎ 23 木		_	ミートボールスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	まっちゃパン	エネルギー	脂質	
15 水 むぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 3 木 むぎ 23 木		١٥	はるのジャーマンポテト カラマンダリン(かんきつるい)	ミートボール ウインナー	ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・コーン	こめあぶら・じゃがいも	692 たんぱん顔	23.2	
15 水 むぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 3 木 むぎ 23 木			カラマンダリン(かんき つるい)	19127	アスパラガス・カラマンダリン		たんぱく質 26.0	食塩相当量 2.8	
15 水 むぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 3 木 むぎ 23 木	ごぎごはん		にくじゃが	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー	∠.o 脂質	
16 木 むぎ 20 月 むぎ 21 火 むぎ 22 水 むぎ)	0	あじのしおこうじやき	ぶたにく	さやいんげん	こめあぶら	570	13.3	
16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木 むぎ。	(0000)	ľ	はりはりづけ	あじ (さかな)	きりぼしだいこん・きゅうり	しらたき・さとう	たんぱく質	食塩相当量	
16 木 17 金 20 月 21 火 22 水 23 木 むぎ。					キャベツ・だいこんづけ	じゃがいも	29.5	2.6	
17 金 かぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 22 水 むぎ 23 木	ごぎごはん		【ちいきしょくざいのひこんだて】 🚜	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・なめこ	むぎごはん	エネルギー	脂質	
17 金 かぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 22 水 むぎ 23 木	(()	0	ふっこうどうふのみそしる	とうふ	はくさい・ながねぎ・ごぼう	こめこ・でんぷん	574	17.6	
17 金 かぎ 20 月 ひぎ 21 火 ひぎ 22 水 むぎ 23 木			しんしゅうポークとごぼうのあげに	みそ・わかめ	キャベツ・きゅうり	さとう・サラダこんにゃく	101010 192	食塩相当量	
17 金 20 月 21 火 22 水 23 木	ナン		こんにゃくサラダ	ぶたにく	しょうが・にんにく	こめあぶら ナン・こめあぶら	25.4	2.1	スプーン
20 月 がぎ 21 火 ソフ 22 水 むぎ 23 木 むぎ	-		【とくましょうがっこうおたのしみこんだて】 チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん	じゃがいも	エネルギー 690	脂質 26.9	
20 月 21 火 22 水 23 木			えびフライ	えびフライ・ハム	りんごピューレ・きゅうり	さとう	しり たんぱく質	之0.9 食塩相当量	ナン、チョコクレープ
20 月 21 火 22 水 23 木			ハムサラダ・チョコクレープ		キャベツ	でんぷん・チョコクレープ	28.5	3.5	(ぎょうしゃはいそう)
21 火 ソフ 22 水 むぎ 23 木	ごぎごはん		はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー	脂質	
21 火 22 水 23 木		0	とりにくのからあげ	あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・キャベツ	こめこ・でんぷん	625	21.2	まいつき19にちは
21 火 22 水 32 水 33 木 34 大 35 大 36 大 37 大 38 大 39 大 30 大 31 大 32 大 33 大 34 大 35 大 36 大 37 大 38 大 39 大 30 大 40 大 </td <td>Ca of</td> <td></td> <td>ごもくきんぴら</td> <td>とりにく・ぶたにく</td> <td>ながねぎ・しょうが・ごぼう</td> <td>こめあぶら・こんにゃく</td> <td>たんぱく質</td> <td>食塩相当量</td> <td>いくのひ 💢</td>	Ca of		ごもくきんぴら	とりにく・ぶたにく	ながねぎ・しょうが・ごぼう	こめあぶら・こんにゃく	たんぱく質	食塩相当量	いくのひ 💢
21 火 22 水 23 木					さやいんげん	さとう	29.8	2.0	•
22 水 むぎ ひぎ 23 木	ノフトめん		ジビエのミートソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・こめこ	エネルギー	脂質	<u>Gr</u>
22 水 むぎ。 23 木 むぎ。			ポテトカップグラタン レモンマリネ	しかにく	キャベツ・きゅうり	ポテトカップグラタン	714	23.7	
22 水 むぎ 23 木			レモンマッホ	0312	レモンかじゅう	さとう・オリープゆ	たんぱく質 25.3	食塩相当量 2.3	
22 水 むぎ なぎ な	ごぎごはん		ツナととうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう	しょうが・たまねぎ	むぎごはん	エネルギー	上.O 脂質	
23 木	(0	にくしゅうまい	とうふ・ツナ	にんじん・たけのこ	こめあぶら	657	21.9	にくしゅうまい
23 木	(:23)	1	はるさめサラダ	にくしゅうまい	ほししいたけ・ながねぎ	さとう	たんぱく質	食塩相当量	2こ
23 木					きゅうり・キャベツ	でんぷん・はるさめ	28.7	2.3	
	ごぎごはん	_	さんさいのこめこうどんじる	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー	脂質	
8	(()	0	にくどんに	とりにく あぶらあげ	さんさい・はくさい・ながねぎ ごぼう・さやいんげん・きゅうり	こめこめん こめあぶら	564	15.6	スプーン
- - "		1	うめおかかあえ 	ぶたにく・かつおぶし	こはつ・さやいんけん・さゅつり キャベツ・だいこん・うめ	しらたき・さとう	たんぱく質 26.3	食塩相当量	
	コッペパン	 	やさいスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	コッペパン	26.3 エネルギー	<u>2.1</u> 脂質	
24 金	` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` `	0	トマトとうにゅうクリームパスタ	ベーコン	キャベツ・コーン・パセリ	じゃがいも・こめあぶら	611	16.2	1
			ジューシーオレンジ	とりにく・とうにゅう	しめじ・ジューシーオレンジ	こむぎこ	たんぱく質	食塩相当量	
		<u> </u>	<u> </u>			マカロニ	26.9	2.7	
			じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー	脂質	
27 月	ごぎごはん	0	きんぴらつつみやき	あぶらあげ・みそ	はくさい・ながねぎ	じゃがいも	554	15.1	1
1 to a	ひぎごはん	l	ゆかりあえ	わかめ	キャベツ・だいこん	こめあぶら・さとう	たんぱく質	食塩相当量	
				きんぴらつつみやき	あかしそこ たまねぎ・にんじん	でんぷん しょくパン	22.2	2.4	<u> </u>
28 火 一	ひぎごはん		はるキャベツのスープ ソルガムいりドライカレー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねき・にんじん ホワイトしめじ・キャベツ	こめあぶら・ソルガム	エネルギー	脂質 170	スプーン
-3 ^	ひぎごはん	_	フルーツヨーグルト	ぶたにく・ヨーグルト	ちんげんさい・しょうが・にんにく	こめこ	658 たんぱく質	17.8 食塩相当量	~ <i>></i> - <i>></i>
	ひぎごはん	0	// / / / / / / / / / / / / / / / / /		みかんシロップづけ・パインシロップづけ	さくらんぼゼリー	30.1	良塩和∋里 2.8	1
むぎ	ひぎごはん	0		ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	むぎごはん	エネルギー	上.O 脂質	
29 水	ごぎごはん	0	はるさめスープ	ぶたにく・いか	ほししいたけ・はくさい	こめあぶら	593	17.4	
1 Keis	ごぎごはん		はるさめスープ いかチリソース	みそ・わかめ	ちんげんさい・にんにく・しょうが	はるさめ・こめこ・でんぷん	たんぱく質	食塩相当量	
7	ごぎごはん				ながねぎ・もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら	26.8	2.4	
			いかチリソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ	むぎごはん	エネルギー	脂質	19-
30 木	ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	0	いかチリソース もやしのナムル かきたまじる		はくさい・こまつな	でんぷん	535	15.7	
6	ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	0	いかチリソース もやしのナムル かきたまじる シイラのみそづけやき	とりにく・たまご	キャベツ・アスパラガス	こめあぶら	たんぱく質	食塩相当量	
 		0	いかチリソース もやしのナムル かきたまじる	とりにく・たまご シイラ (さかな)	コーン	ノンエッグマヨネーズ・ごま	29.1	1.5	
31 金	ごぎごはんごぎごはんごぎごはん	0	いかチリソース もやしのナムル かきたまじる シイラのみそづけやき アスパラのごまマヨあえ	シイラ(さかな)		コッペパン	T-11-12	um FF	ė –
J. # ~/	ごぎごはん ごぎごはん ごぎごはん	0	いかチリソース もやしのナムル かきたまじる シイラのみそづけやき アスパラのごまマヨあえ オニオンスープ	シイラ (さかな)	たまねぎ・にんじん・しめじ	コッペパン こめこ・でんぶん	エネルギー	脂質 21 Q	あんずジャハ
	ごぎごはんごぎごはんごぎごはん	0	いかチリソース もやしのナムル かきたまじる シイラのみそづけやき アスパラのごまマヨあえ	シイラ(さかな)		コッペパン こめこ・でんぷん じゃがいも・こめあぶら	エネルギー 678 たんぱく質	脂質 21.9 食塩相当量	あんずジャム



毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページ で公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



回りた。 名前:[公式]長野市の学校給食 ロジスは、ユーザーネーム:naganoshi_gakkoukyushoku



資育だより



今月の給食目標

丈夫な体を作ろう



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始ましょく ゆう からた め ざ かつどう はじ りの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギー きそくただ。 せいかつ ととの じゅうよう やくかり は になるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果



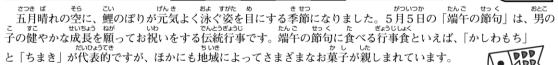








各地に伝わる端午の節







まさ はん ひと なに 朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かいそが あさ はん しゅしょく ヤさい しるもの にく さかな たまご だいす と忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わ









タごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK!





悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

● 食べる時間がありません

…まずは頑張って 20~30 分ほど 早く起きましょう。早起きをして あさ ひかり ぁ にっちゅう げんき かつ 朝の光を浴び、日中は元気に活



₿おなかがすいていません

。 ・・・・タごはんを早めに済ませま しょう。塾や習い事などで夜遅く なる場合は、2回に分けて食べる のがおすすめです。また、寝る前 にお菓子を食べたり、夜更かし





論食メニューの紹介 ~ちくわのかば焼き~

材料(4人分)

2本 ・ちくわ できりょう ・かたくり粉

・揚げ油

Α

• 砂糖 小さじ2

小さじ1 ・みりん ・しょうゆ 小さじ1 ·酒

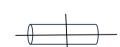
ルク ・しょうが

(おろす^{**}文はみじん切り)

小さじ1

大さじ2 少々 し・かたくり粉

作り方



②Aの講味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。

③①にかたくり粉をまぶし、猫で揚げる。 (少な曽の油で、揚げ焼きでも)

④揚げたちくわを、たれで和える。

①ちくわは、4等労に切る。

^{あまから} 甘辛だれで、ごはんにぴったり。 お弁当のおかずにもおすすめです。



