5

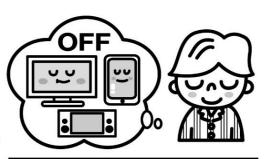
5

5

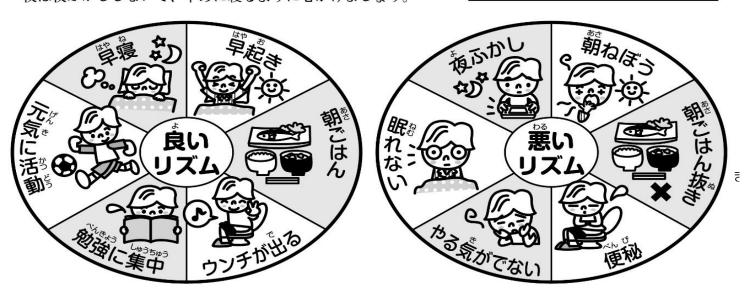




色がしてるを整えましょう



a まえ 寝る前は、テレビやゲーム機、スマー トフォンの使用はやめて、ゆったり した気持ちで過ごしましょう。





	月		7K	木	金
こんだて	やさしい」です。健康に良いとる ことは、 言葉で、これらの食材をそろえる ています。ぜひ食事に取り入れる	ると理想的な食事になると言われ てみてください。	27 菱ごはん かぼちゃとチキンのカレー わかめのサラダ 製	28 ごはん ピーマンの肉づめ 中華和え もずくのスープ	29 ごはん ・
あか	まめ だいず だいずせいひん ☆ま・・・豆(大豆・大豆製品)	☆ や・・・野菜	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ		ぎゅうにゅう ぶたにく
きいろ	しゅじつるい	☆さ…tahra	ごはん むぎ	ごはん ごま	ごはん じゃがいも ごま
	☆ご・・・ごま(種実類) かいそうるい	なご…黒	かぼちゃ にんじん	ピーマン にんじん	にんじん こまつな
みどり	☆は(わ)…わかめ(海藻類)	☆し・・・しいたけ(きのこ類) ☆い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり なし	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	もやし たまねぎ しいたけ えだまめ
栄養		~V. V.OM	622 kcal 21.4g 2.0g	578 kcal 24.1g 2.3g	614 kcal 21.1g 1.9g









	月何	У	7K	木	金	
こんだて	1 チンジャオロース丼 (菱ごはん) みそワンタンスープ 登乳のブラマンジェ	2 ごはん あじの塩麹焼き なすのみそ炒め けんちん汁	3 ゆで中華めん 妙高旅洋ラーメン じゃこのり和え 巨峰2つ	わかめの背離和え うすくず汁	5 ごはん なすとトマトのドライカレー 塩レモンサラダ ヨーグルト	
あか きいろ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ごはん むぎ ワンタン	きゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ あつあげ ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ ごはん	きゅうにゅう いか わかめ とうふ カニカマ ごはん じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト ごはん	
2013	ピーマン にら にんじん	にんじん ピーマン	こまつな	にんじん ほうれんそう	にんじん トマト	
	たけのこ もやし しいたけ ねぎ しいたけ メンマ	なす たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	もやし たまねぎ ねぎ ぶどう	ねぎ もやし きゅうり しいたけ	たまねぎ なす えだまめ きゅうり キャベツ コーン	
栄養	611 kcal :22.8g:2.0g	594 kcal 26.6g 2.0g	607 kcal 26.5g 2.6g	594 kcal 22.1g 2.3g	682 kcal 26.6g 2.0g	
こんだて	わかめごはん	ごはん さばのおろし煮	ごはん	米粉丸パンスライス ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ	しょうゆ赤飯 たまご焼き 花火サラダ 花火汁	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	
	ごはん	ごはん マカロニ じゃがいも	ごはん じゃがいも ごま	ごはん	ごはん	
みどり	ピーマン にんじん きりぼしだいこん たまねぎ しめじ キャベツ コーン	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ コーン えのきたけ	にら にんじん こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	にんじん いとうり キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ごぼう ねぎ	
栄養	618 kcal 26.3g 2.8g	627 kcal 27.0g 2.2g	644 kcal 26.0g 2.4g 1 / 渡辺 真央さんの献立	695 kcal 28.9g 2.7g	616 kcal 24.3g 2.7g	
こんだて	敬老の日	ごはん ホキと大豆のや難がらめ 切手大槍ナムル まごわやさしいみそ汁	カリコリきゅうり	ではん じゃこナッツ価素 機マヨ和え 厚揚げのそぼろ素	さかさカレー (カレー風味菱ごはん) ひじきのマリネ	
あかきいろ		ぎゅうにゅう ホキ だいす わかめ とうふ ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ソフトめん ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ ごはん アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ごはん むぎ じゃがいも	
みどり		にんじん ピーマン だけのこ しいだけ だまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり えのきだけ	にんじん たまねぎ きゅうり みかん	こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ きぬさや	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	
業 こんだて	22 ごはん	630 kcal :24.4g:2.6g 23 秋分の日	694 kcal :25,9g:2,4g 24 メキシカンピラフ 塩麴スープ	594 kcal :22,3g:1.5g 25 25 25 25 25 25 25	609 kcal :22.9g:1.6g 26 ごはん 第のから揚げ ゆかり和え 豊まめ汁	
あかきいろ			ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ごはん さつまいも	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ しょくパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらげ とうふ うちまめ ごはん	
みどり	ほうれんそう にんじん こまつな もやし しいたけ		ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ なし	にんじん ピーマン マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	
栄養			597 kcal 21.0g 2.2g	632 kcal 27.2g 2.7g	635 kcal 26.5g 1.7g	
こんだて	29 金子 実実さんの献立 ごはん タラの薬味ソース 養育サラダ 真だくさん汁	ビビンバ (菱ごはん) あさりの中華スープ	6年生が家庭科の授業で 栄養バランスはもちろん いろいろなことを考えな	きぼう食堂オーで考えた献立が学月からない、使う後粉やいろどりながら作ってくれました。	登場します。 など	
きいろ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あさり とうふごはん むぎにんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ もやしねぎ だいこん えのきたけ	どんな献立が登場するかお楽しみに!! 今月は・・・ 17日 (水) 渡辺 真央 さん			
栄養	604 kcal 24.3g 2.0g	582 kcal 23.3g 2.0g	29日(月) 金字 集典	: さん		