


| | 朝食(あさ) | 昼食(ひる) | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 赤のなかま 血や肉になるもの | 黄色のなかま 糖や力になるもの | 緑のなかま からだの調子をととのえるもの | 夕食(よる) |
|---------|---|--|--|---|--|---|---|
| 1 木 | ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト | シーフードピラフ わかめスープ ようふうたまごやき ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう | 小学部/中・高 627 / 732 kcal 25.8 / 30.0 g 21.5 / 24.1 g 2.2 / 2.3 g | いか えび あさり わかめ とろろ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら | たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん ごほうれんそう キャベツ にんじん りんご | 【節分】 だいすいりじゃこごはん むらくもじる いわしレモンに ごもきんぴら ポイルキャベツ パナナ まんでんたいず チョコぼう |
| 2 金 | ごはん みそしる はくさいのごもくに さんしょくあえ ポイルささかまぼこ オレンジ ヤクルト | コッペパン ビーフシチュー コールスロー まんでんたいず いよかん ぎゅうにゅう | 695 / 812 kcal 24.5 / 28.4 g 23.6 / 26.7 g 3.0 / 3.3 g | ぎゅうにく ハム まんでんたいず ぎゅうにゅう | コッペパン バター じゃがいも フレンチドレッシング | りんごジャム にんじん たまねぎ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン いよかん |  |
| 5 月 |  | ごはん ごもくじる こんさいいわしフライ ひじきのいために ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう | 614.0 / 750 kcal 21.8 / 28.5 g 18.5 / 23.0 g 2.2 / 2.7 g | とりく あぶらあげ こんさいいわしフライ ひじき あぶらあげ | こめ かたくりこ あぶら あぶら さとう | だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんじん いんげん キャベツ にんじん バナナ | ごはん みそしる タッカルビふういため さんしょくナムル つぼつけ シヨア |
| 6 火 | ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに のりのつくだに パイナップル ヤクルト | むぎごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ポテトサラダ ブロッコリーそえ かじつやさいゼリー ぎゅうにゅう | 641 / 749 kcal 21.8 / 25.3 g 22.0 / 24.4 g 1.1 / 1.4 g | こおりどうふ みそ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら マッシュポテト マヨドレ | はくさい にんじん きゅうり コーン にんじん グリンピース ブロッコリー かじつやさいゼリー | ごはん チキンクリームシチュー たらフライ・タルタルソース ポイルキャベツ トマトそえ バナナ |
| 7 水 | ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそべあえ つぼつけ オレンジ ヤクルト | むぎごはん / たくあんづけ みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう | 662 / 787 kcal 23.1 / 27.5 g 22.0 / 25.1 g 1.7 / 2.0 g | あぶらあげ みそ たまご スキムミルク ぶたにく さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら | こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら | だいこん(たくあんづけ) こまつな にんじん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ りんご | ごはん いそスープ チキンソテー・メキシカンソース だいこんときゅうりのサラダ ブロッコリーそえ フルーチェ |
| 8 木 | ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト | あわごはん ワントンスープ さけのタンドリーふう ナムルふうにびたし ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう | 620 / 734 kcal 24.4 / 33.7 g 22.6 / 21.8 g 2.0 / 2.4 g | なると さけ ヨーグルト あぶらあげ | こめ おおむぎ あわ ごま あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ | もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー バナナ | ぎゅうそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ きになるやさいジュース |
| 9 金 | ごはん みそしる きのこのだに ちゅうかふうおひたし ふりかけ りんご ヤクルト | サンドウィッチ(ジャム・たまご) ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ まめツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう | 634 / 776 kcal 25.1 / 29.5 g 20.7 / 25.2 g 2.9 / 3.3 g | たまご ベーコン ぎゅうにゅう まぐろ だいたい ぎゅうにゅう | しよくパン マヨネーズ じゃがいも ごま | パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ | き せい び |
| 13 火 | とう じつ き せい 当日帰舎 | むぎごはん すましじる ぎゅうにくのオイスターソースいため マカロニサラダ みかん ぎゅうにゅう | 660 / 781 kcal 24.5 / 29.0 g 23.7 / 27.7 g 2.1 / 2.8 g | とうふ ぎゅうにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ マヨドレ | ねぎ しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン みかん | ごはん ひつつみじる さけのみそマヨネーズやき てっこつサラダ トマトそえ ムース |
| 14 水 | ロールパン たまごスープ ポイルウィンナー やさいいため オレンジ ぎゅうにゅう | えびピラフ わかめスープ ポテトコロッケ ブロッコリーそえ バレンタインチョコプリン | 692 / 807 kcal 24.1 / 28.6 g 22.3 / 24.6 g 2.0 / 2.8 g | えび わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご | こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ パンこ あぶら | たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー バレンタインチョコプリン | ハヤシライス だいこんサラダ フルーツあんぱん |
| 15 木 | ごはん みそしる さといもとがんものふくめに からしあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト | ひえごはん のっぺいじる さばのたつたあげ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう | 687 / 820 kcal 21.9 / 25.9 g 25.2 / 30.0 g 1.4 / 1.8 g | あぶらあげ みそ さば すきこんぶ こおりどうふ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ひえ さといも こんにやく かたくりこ かたくりこ あぶら さつまいも さとう | だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが にんじん キャベツ にんじん りんご | ごはん たまごスープ ぶたキムチとろろ ポテトサラダ スポン |
| 16 金 | ごはん みそしる きんぴらいりあつきたまご しらすあえ きゅうりづけ ようなし ヤクルト | ごもくソースやきそば ゆでたまご かにふうみサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう | - / 744 kcal - / 32.0 g - / 26.7 g - / 2.8 g | ぶたにく たまご かにふうみかまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら マヨネーズ | もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ しょうが キャベツ レタス きゅうり トマト コーン パイナップル みかん もも パナナ | 16日(金) 入学説明会 小・中:給食なし 高 :給食あり |

ステンレスボトルで大豆をゆでよう


ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



- 容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。
- 5分後に、ボトルの中身をざるにあげて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。
- 沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。

クイズ 大豆の仲間は何かな?

① グリンピース
② さやえんどう
③ えだまめ



大豆の仲間には、グリンピース、さやえんどう、えだまめ、あずき、ひよこ豆、きなこなどがあります。

本当かな? その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



やせた!
OOが治った!
頭がよくなる

©少年写真新聞社2021



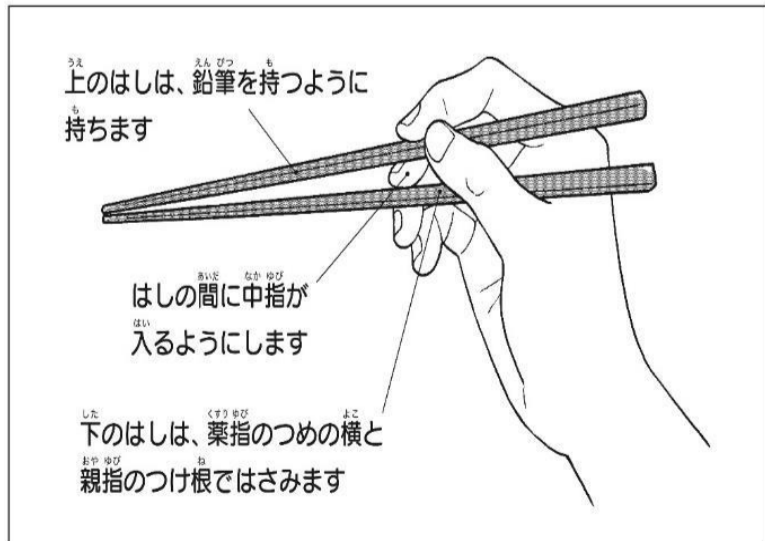
| | 朝食 (あさ) | 昼食 (ひる) | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 赤のなかま 血や肉になるもの | 黄色のなかま 熱や力になるもの | 緑のなかま からだの調子をととのえるもの | 夕食 (よる) | | | |
|-------------------|---------|---|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 19 げ 月 | 当日帰舎 | むぎごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズ ようなし ぎゅうにゅう | 小学部 / 中・高 625 / 766 kcal 23.7 / 30.3 g 17.9 / 22.0 g 1.9 / 2.2 g | あぶらあげ みそ とりく まめちくわ ハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こんにやく さといも あぶら さとう かたくり | だいこん にんじん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ ようなし | ごはん せんべいじる さけのあまみそやき あげシューマイ ブロッコリーぞえ バナナ | | | |
| 20 か 火 | | ごはん みそしる とりだいこん さんしょくナムル のりのつくだに オレンジ ヤクルト | 622 / 764 kcal 25.3 / 31.0 g 20.3 / 24.7 g 2.3 / 2.8 g | むぎごはん かふうスープ あつあげマーボー めかぶのサラダ りんご ぎゅうにゅう | 648 / 753 kcal 22.7 / 25.3 g 18.0 / 20.4 g 1.9 / 2.0 g | こめ ふのり みそ はんぺん たまご とりく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくり ごまあぶら はるさめ しらたき ぎゅうにゅう | こめ やきふ たまねぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう ぎゅうにゅう | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー スイーティ | ごはん はいざんヌスープ チーズハンバーグ・トマトソース かいそうサラダ ブロッコリー・レモン・チェリーぞえ ぶどうゼリー |
| 21 す い 水 | | ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト | 641 / 758 kcal 25.0 / 29.5 g 21.6 / 24.7 g 2.0 / 2.4 g | ごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ パイナップル ぎゅうにゅう | 642 / 747 kcal 24.0 / 27.5 g 19.6 / 21.5 g 2.2 / 2.9 g | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー スイーティ | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー りんご スイーティ | いろいろごはん みそしる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ヨーグルト | | |
| 22 も く 木 | | ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト | 667 / 795 kcal 27.1 / 32.1 g 22.7 / 26.8 g 2.3 / 3.1 g | ごはん みそしる あさりとやさいのスープ ポークチャップ スパゲティーサラダ ブロッコリーぞえ スイーティ ぎゅうにゅう | 628 / 758 kcal 22.4 / 27.9 g 20.0 / 22.4 g 2.3 / 2.7 g | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー スイーティ | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー スイーティ | き せ い び 日 | | |
| 26 げ 月 | 当日帰舎 | ごはん みそしる わかたけしのだに ベーコンとやさいのカレーソー ふりかけ バナナ ヤクルト | 666 / 791 kcal 23.3 / 26.9 g 20.8 / 24.8 g 2.5 / 2.9 g | チキンライス はいざんヌスープ プレーンオムレツ ブロッコリーぞえ りんご ぎゅうにゅう | 667 / 795 kcal 27.1 / 32.1 g 22.7 / 26.8 g 2.3 / 3.1 g | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー りんご スイーティ | ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ ポイルキャベツ プリン | | | |
| 27 か 火 | | ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ ようなし ヤクルト | 628 / 758 kcal 22.4 / 27.9 g 20.0 / 22.4 g 2.3 / 2.7 g | とりにく ベーコン プレーンオムレツ マヨドレ ぎゅうにゅう | 667 / 795 kcal 27.1 / 32.1 g 22.7 / 26.8 g 2.3 / 3.1 g | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー りんご スイーティ | ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ ポイルキャベツ プリン | | | |
| 28 す い 水 | | ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト | 666 / 791 kcal 23.3 / 26.9 g 20.8 / 24.8 g 2.5 / 2.9 g | とりにく ベーコン プレーンオムレツ マヨドレ ぎゅうにゅう | 667 / 795 kcal 27.1 / 32.1 g 22.7 / 26.8 g 2.3 / 3.1 g | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー りんご スイーティ | ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ ポイルキャベツ プリン | | | |
| 29 も く 木 | | ごはん みそしる わかたけしのだに ベーコンとやさいのカレーソー ふりかけ バナナ ヤクルト | 666 / 791 kcal 23.3 / 26.9 g 20.8 / 24.8 g 2.5 / 2.9 g | とりにく ベーコン プレーンオムレツ マヨドレ ぎゅうにゅう | 667 / 795 kcal 27.1 / 32.1 g 22.7 / 26.8 g 2.3 / 3.1 g | こめ たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー りんご スイーティ | ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ ポイルキャベツ プリン | | | |



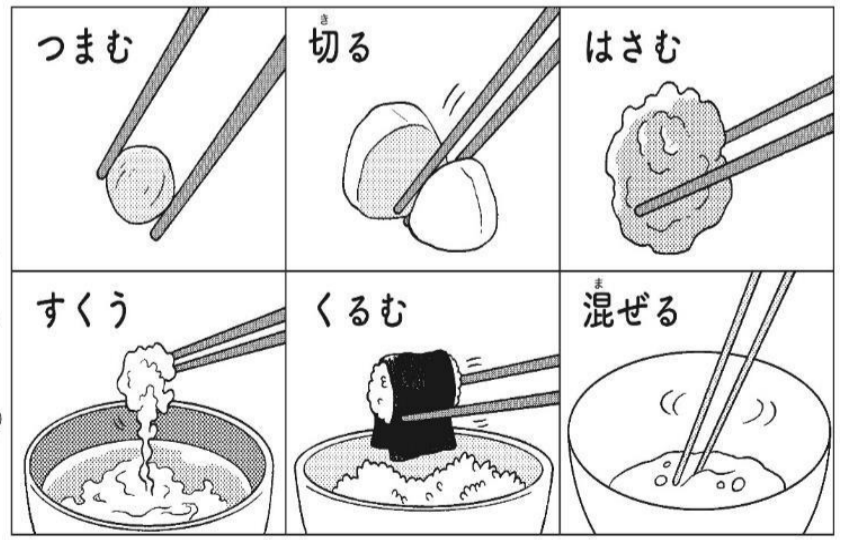
食育だより

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの正しい持ち方



はしの役割



©少年写真新聞社2024

給食の献立は、一食分で必要な栄養素が、バランスよくとれるように考えて作られています。そのため、給食は食事のお手本にできます。給食から栄養バランスの良い食事を学びましょう。

栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。

