
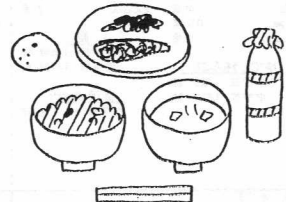

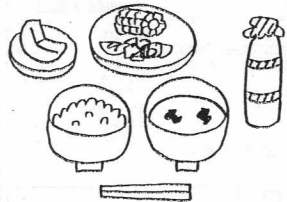


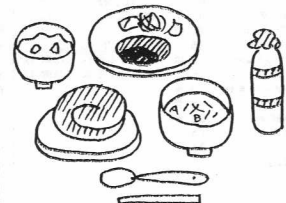
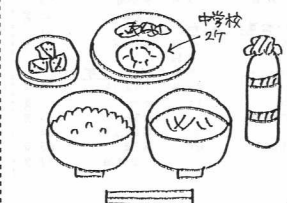
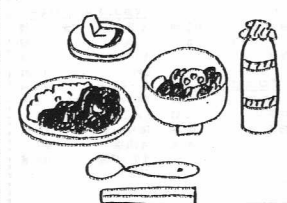
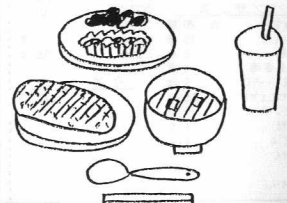

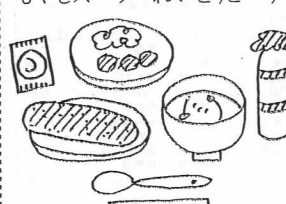


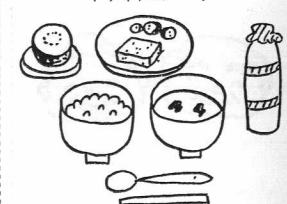

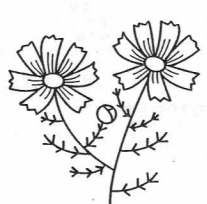





月	火	水	木	金
1 にがっき しぎょうしき 	2 まめまめごはん ぎゅうにゅう さけのあげびたし ほうれんそうとえのきのあえもの ゆばのすましじる れいとうミカン 	3 ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり こえびのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ 	4 ごはん ゆでとうもろこし なすとあつあげのにくみそいため わかめとたまごのスープ なし かんこく(り(中のみ) ぎゅうにゅう 	5 コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン あげじゃが ごぼうのごまマヨあえ やさしいジュース(小中) セリー(幼) 
8 わかめごはん ぎゅうにゅう とりのあまからに パンサンスー れいとうパン チンゲンサイのスープ 	9 うずまきパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ アロエヨーグルト 	10 ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうざ こまつなのじゃこあえ はるさめスープ だいがくいも 	11 カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ りんご 	12 こうちヤパン はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ちんげんさいとペーコンのソテー ミネストラスープ 
15 けいろうのひ 	16 くろごまパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため キャベツとコーンのソテー もやしスープ れいとうピーチ 	17 てまきずし ぎゅうにゅう ひやしめんじる スティックチーズ ヨーグルト(中のみ) 	18 かやくごはん ぎゅうにゅう さいいものにも すましじる おつきみデザート 	19 ごはん ぎゅうにゅう かにたま ビリカラきゅうり わかめスープ キウイフルーツ 
22 ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ オレンジ きのこのちゅうかふうスープ 	23 しゅうぶんのひ 	24 ごはん ござかなツツ(中のみ) やきさばのおろししょうゆ きりほしたいこんのもの なし かぼちゃのみそじる ぎゅうにゅう 	25 ツナすしごはん ぎゅうにゅう こまつなとえのきのあえもの とうふのおらくもじる とうにゅうデザート 	26 こくとろパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ はくさいスープ ほうれんそうとコーンのソテー れいとうみかん 
29 うんどうかい だいきゅう	30 うんどうかい よびび	<p>基本は1日3食バランスよく!</p> <p>スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば問題はありません。その上で、子どもたちのスポーツ内容によって調整することがよいと思います。</p> <p>1 エネルギーのもとになる「ご飯」や「パン」を十分にとりましょう。 ご飯などをしっかり食べないで運動すると、体に蓄えているエネルギーを消費してしまい、体によくありません。また、運動でも力が出ません。 エネルギーのもとを十分に</p> <p>2 筋肉や骨をつくらしている「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう。 肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などをしっかりとりましょう。 きちんと食べていれば、体の活動が活発になり、積極性や集中力がでてきて、「頑張ろう」という「やる気」も出ます。 やる気</p> <p>つぎは裏面...</p>		

1 月		2 火		3 水		4 木		5 金							
始業式		ぎゅうにゅう		おにぎり		ごはん(小・中・大)		コッペパン							
<p>鶏もも肉 65 赤</p> <p>土ししが 15 赤</p> <p>酒 7 赤</p> <p>味噌 40 赤</p> <p>大豆 5 赤</p> <p>小麦粉 4 赤</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>レモン果汁 3 赤</p> <p>だし昆布 0.5 黄</p> <p>淡口しょうゆ 0.6 黄</p> <p>砂糖 2 黄</p> <p>自然塩 0.3 黄</p> <p>みりん 0.1 黄</p> <p>米白絞油 0.5 黄</p>		<p>豆まめごはん</p> <p>さげの揚げだし</p> <p>さげ 65 赤</p> <p>酒 15 赤</p> <p>味噌 40 赤</p> <p>大豆 5 赤</p> <p>小麦粉 4 赤</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>レモン果汁 3 赤</p> <p>だし昆布 0.5 黄</p> <p>淡口しょうゆ 0.6 黄</p> <p>砂糖 2 黄</p> <p>自然塩 0.3 黄</p> <p>みりん 0.1 黄</p> <p>米白絞油 0.5 黄</p>		<p>冷やしうどん</p> <p>うどん 120 黄</p> <p>干しわかめ 2 緑</p> <p>淡口しょうゆ 2 黄</p> <p>青のり 6 黄</p> <p>酒 7 黄</p> <p>みりん 4 黄</p> <p>けずり節 4 黄</p> <p>だし昆布 0.5 黄</p> <p>水 45 黄</p>		<p>おにぎり用のり</p> <p>小学校 1/2 緑</p> <p>中学校 2/2 緑</p>		<p>なす厚揚げの肉みそ炒め</p> <p>なす 50 赤</p> <p>味噌 15 赤</p> <p>豚ひき肉 10 赤</p> <p>ねぎ 0.1 緑</p> <p>にんにく 1 緑</p> <p>米白絞油 0.3 黄</p> <p>淡口しょうゆ 3 黄</p> <p>みりん 6 赤</p> <p>しょうゆ 4 黄</p> <p>めんつゆ 1 黄</p>		<p>わかめと卵のスープ</p> <p>豆腐 20 赤</p> <p>鶏卵 15 赤</p> <p>にんじん 10 赤</p> <p>白菜 5 緑</p> <p>しょうゆ 1 緑</p> <p>だし昆布 1 緑</p> <p>わかめ 0.5 黄</p> <p>水 2 黄</p>		<p>チリコンカン</p> <p>大豆 15 赤</p> <p>豚ひき肉 20 赤</p> <p>かつお節 35 緑</p> <p>玉葱 30 緑</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>パセリ 0.7 緑</p> <p>にんにく 0.3 緑</p> <p>しょうゆ 10 黄</p> <p>みりん 5 赤</p> <p>自然塩 2 黄</p> <p>ナツメグ 0.3 黄</p> <p>砂糖 1 黄</p> <p>しょうゆ 0.3 黄</p> <p>水 0.2 黄</p>		<p>あげじゃが</p> <p>じゃがいも 60 黄</p> <p>米白絞油 3 黄</p> <p>カレー粉 0.2 黄</p> <p>自然塩 0.1 黄</p>	



8 わかめごはん(S)		9 うずまきパン		10 ごはん(S)		11 ごはん(M)		12 紅茶パン					
鶏のおまから煮		ハンバーグ		なすの揚げごうぎ		春雨スープ		カレーライス(ルウ)					
<p>鶏もも肉 60 赤</p> <p>土ししが 0.8 緑</p> <p>酒 5 赤</p> <p>濃口しょうゆ 2 黄</p> <p>砂糖 1.5 黄</p> <p>みりん 1.5 黄</p> <p>でんぶ 1.5 黄</p> <p>米白絞油 0.5 黄</p>		<p>豚ひき肉 50 赤</p> <p>牛ひき肉 20 赤</p> <p>玉葱 50 緑</p> <p>ベーコン 4 赤</p> <p>鶏卵 10 赤</p> <p>牛乳 4 赤</p> <p>パン粉 3 黄</p> <p>自然塩 0.1 黄</p> <p>しょうゆ 0.3 黄</p> <p>ナツメグ 0.1 黄</p>		<p>なす 30 赤</p> <p>豚ひき肉 15 赤</p> <p>しょうゆ 0.5 黄</p> <p>にんにく 0.5 緑</p> <p>淡口しょうゆ 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p> <p>めんつゆ 10 黄</p> <p>しょうゆ 4 黄</p> <p>自然塩 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>		<p>春雨 5 黄</p> <p>玉葱 5 緑</p> <p>ねぎ 5 緑</p> <p>さくらが 1 緑</p> <p>土ししが 0.5 緑</p> <p>めんつゆ 10 黄</p> <p>淡口しょうゆ 2 黄</p> <p>ナツメグ 0.3 黄</p> <p>自然塩 0.5 黄</p> <p>ごま油 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>		<p>ルー 30 赤</p> <p>玉葱 5 緑</p> <p>じゃがいも 55 黄</p> <p>にんじん 30 緑</p> <p>土ししが 0.5 緑</p> <p>にんにく 0.5 緑</p> <p>カレー粉 0.7 黄</p> <p>ターメリック 0.1 黄</p> <p>コリアンダー 0.2 黄</p> <p>りんごジュース 20 緑</p> <p>トマジュース 15 緑</p> <p>ブルーベリー 2 緑</p> <p>赤ワイン 8 赤</p>		<p>じゃがいも 70 黄</p> <p>玉葱 25 緑</p> <p>ベーコン 20 赤</p> <p>ポークウィンナー 10 赤</p> <p>ホールコーン 10 緑</p> <p>レモン 1 緑</p> <p>セロリ 5 緑</p> <p>きゅうり 3 黄</p> <p>オリーブ油 0.3 黄</p> <p>砂糖 0.3 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p> <p>塩 0.1 黄</p>		<p>ミネストラスープ</p> <p>キャベツ 40 緑</p> <p>玉葱 75 緑</p> <p>カットトマト 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>セロリ 5 緑</p> <p>きゅうり 5 緑</p> <p>パセリ 0.5 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>めんつゆ 10 黄</p> <p>淡口しょうゆ 1 黄</p> <p>砂糖 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>	

15 敬老の日		16 黒ごまパン		17 すしごはん(S)		18 ぎゅうにゅう		19 ごはん(M)			
鶏のおまから煮		ハンバーグ		なすの揚げごうぎ		春雨スープ		カレーライス(ルウ)			
<p>鶏もも肉 60 赤</p> <p>土ししが 0.8 緑</p> <p>酒 5 赤</p> <p>濃口しょうゆ 2 黄</p> <p>砂糖 1.5 黄</p> <p>みりん 1.5 黄</p> <p>でんぶ 1.5 黄</p> <p>米白絞油 0.5 黄</p>		<p>豚ひき肉 50 赤</p> <p>牛ひき肉 20 赤</p> <p>玉葱 50 緑</p> <p>ベーコン 4 赤</p> <p>鶏卵 10 赤</p> <p>牛乳 4 赤</p> <p>パン粉 3 黄</p> <p>自然塩 0.1 黄</p> <p>しょうゆ 0.3 黄</p> <p>ナツメグ 0.1 黄</p>		<p>なす 30 赤</p> <p>豚ひき肉 15 赤</p> <p>しょうゆ 0.5 黄</p> <p>にんにく 0.5 緑</p> <p>淡口しょうゆ 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p> <p>めんつゆ 10 黄</p> <p>しょうゆ 4 黄</p> <p>自然塩 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>		<p>春雨 5 黄</p> <p>玉葱 5 緑</p> <p>ねぎ 5 緑</p> <p>さくらが 1 緑</p> <p>土ししが 0.5 緑</p> <p>めんつゆ 10 黄</p> <p>淡口しょうゆ 2 黄</p> <p>ナツメグ 0.3 黄</p> <p>自然塩 0.5 黄</p> <p>ごま油 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>		<p>ルー 30 赤</p> <p>玉葱 5 緑</p> <p>じゃがいも 55 黄</p> <p>にんじん 30 緑</p> <p>土ししが 0.5 緑</p> <p>にんにく 0.5 緑</p> <p>カレー粉 0.7 黄</p> <p>ターメリック 0.1 黄</p> <p>コリアンダー 0.2 黄</p> <p>りんごジュース 20 緑</p> <p>トマジュース 15 緑</p> <p>ブルーベリー 2 緑</p> <p>赤ワイン 8 赤</p>		<p>じゃがいも 70 黄</p> <p>玉葱 25 緑</p> <p>ベーコン 20 赤</p> <p>ポークウィンナー 10 赤</p> <p>ホールコーン 10 緑</p> <p>レモン 1 緑</p> <p>セロリ 5 緑</p> <p>きゅうり 3 黄</p> <p>オリーブ油 0.3 黄</p> <p>砂糖 0.3 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p> <p>塩 0.1 黄</p>	



22 ごはん(小・中・大)		23 秋分の日		24 ごはん(S)		25 すしごはん(M)		26 黒糖パン			
えびのチリソース煮		きのこの中華風スープ		焼きそばのおろししょうゆ		かぼちゃのみそ汁		ツナすしごはん(具)			
<p>えび 40 赤</p> <p>山芋 2 黄</p> <p>酒 1 赤</p> <p>でんぶ 4 黄</p> <p>米白絞油 3 黄</p> <p>トマトケチャップ 10 赤</p> <p>白ねぎ 15 緑</p> <p>土ししが 0.5 緑</p> <p>しょうゆ 0.5 黄</p> <p>豆板醤 0.2 黄</p> <p>ごま油 0.2 黄</p> <p>自然塩 0.2 黄</p>		<p>鶏豆もやし 20 緑</p> <p>玉葱 20 緑</p> <p>カットトマト 10 赤</p> <p>ホールコーン 10 赤</p> <p>しょうゆ 0.5 黄</p> <p>パセリ 0.1 黄</p> <p>自然塩 0.2 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>		<p>そば 50 赤</p> <p>大根 2 緑</p> <p>濃口しょうゆ 3 黄</p> <p>みりん 0.8 黄</p> <p>酒 0.4 黄</p> <p>砂糖 0.2 黄</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>切り干し大根 5 緑</p> <p>薄揚げ 5 赤</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>淡口しょうゆ 3 黄</p> <p>みりん 0.8 黄</p> <p>砂糖 0.5 黄</p> <p>ごま油 0.5 黄</p>		<p>かぼちゃ 30 緑</p> <p>玉葱 25 緑</p> <p>しめじ 10 緑</p> <p>薄揚げ 5 赤</p> <p>白みそ 10 赤</p> <p>赤みそ 4 赤</p> <p>けずり節 0.5 黄</p> <p>だし昆布 3 黄</p> <p>しょうゆ 0.5 黄</p> <p>ごま油 0.5 黄</p>		<p>ツナ 20 赤</p> <p>なまこ 20 赤</p> <p>きゅうり 5 緑</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>みずば 5 緑</p> <p>けずり節 3 赤</p> <p>だし昆布 0.5 黄</p> <p>淡口しょうゆ 4 黄</p> <p>自然塩 0.2 黄</p> <p>めんつゆ 2 黄</p>		<p>黒糖 70 黄</p> <p>玉葱 25 緑</p> <p>鶏ひき肉 10 赤</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>パセリ 1 緑</p> <p>しょうゆ 1.5 黄</p> <p>砂糖 2 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p> <p>自然塩 0.2 黄</p> <p>ごま油 0.2 黄</p> <p>しょうゆ 0.1 黄</p>	



4 汗をかいたら水分を補給しましょう。

水分の補給は「水」「麦茶」「牛乳」などで。

5 「朝ごはん」をきちんと食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう!

6 不足しがちな「鉄」「カルシウム」「ビタミン類」を意識的にとりましょう。

激しい運動を行っている人の中には、鉄などの「ミネラル」が減少したり、疲労が激しく「ビタミン類」が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的にとれるように毎日の食事や間食で工夫してみましょう。

毎日の食事や間食で工夫を

※ 間食には「牛乳」「ヨーグルト」「ドライフルーツ」などを!

※ 食事では「果物」や「野菜料理」を一品追加!

3 エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう。

緑黄色野菜、果物などをとりましょう。

「ビタミン」をどる

【栄養三色】黄：たんぱく質・脂質 赤：炭水化物・糖質 緑：ビタミン・ミネラル 青：食物繊維 ※印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容が変更する場合があります。ご了承ください。