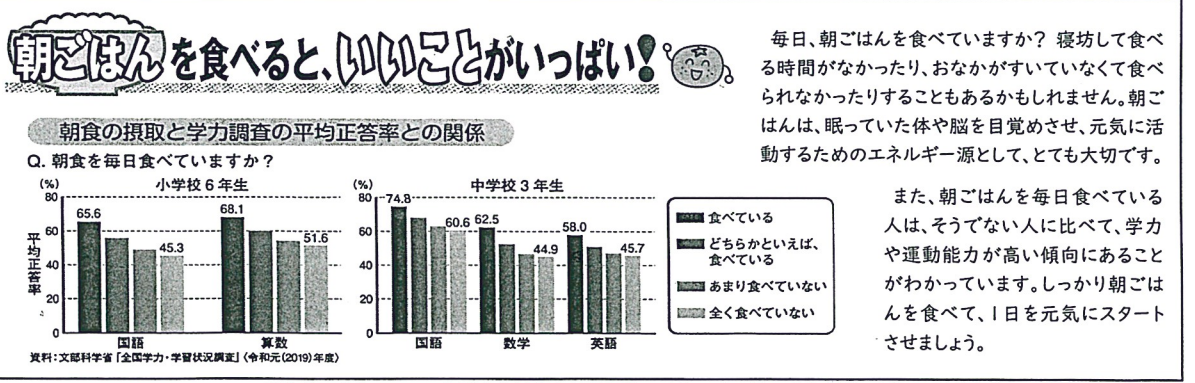


月	火	水	木	金																														
<p>6年生が考えた 素晴らしい献立が登場します!</p>																																		
<p>5/6 吉田 愛陽</p> <p>好きなコンスープとハンバーグを入れて、なるべくみんなが好きなメニューを入れました</p>	<p>5/12 武部 樹奈</p> <p>自分もみんなも好きそうなものを入れました</p>	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>760 kcal</td> <td>32.7 g</td> <td>28.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ ヨーグルト</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	760 kcal	32.7 g	28.5 g																								
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
760 kcal	32.7 g	28.5 g																																
<p>5/19 樋口 学</p> <p>むずかしかった</p>	<p>5/26 久門 勇志</p> <p>学校の人気のピリカラきゅうりを入れました</p>	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>560 kcal</td> <td>28.4 g</td> <td>16.9 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン いちごジャム いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ ぎゅうにゅう</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	560 kcal	28.4 g	16.9 g																								
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
560 kcal	28.4 g	16.9 g																																
<p>10</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>618 kcal</td> <td>23.2 g</td> <td>15.6 g</td> </tr> </table> <p>たらこふりかけごはん しゃもてんぶら ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ ミネゼリー さといもとえのきのおつゆ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	618 kcal	23.2 g	15.6 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>630 kcal</td> <td>23.3 g</td> <td>22.7 g</td> </tr> </table> <p>イタリアンスパゲティー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	630 kcal	23.3 g	22.7 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>653 kcal</td> <td>25.4 g</td> <td>20.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース こな豆腐ドーナツ ほうれんそうのおひたし わかめとたまごのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	653 kcal	25.4 g	20.8 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>674 kcal</td> <td>27.2 g</td> <td>20.5 g</td> </tr> </table> <p>えんどうめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまマヨみそやき チンゲンサイのアーモンドあえ けんちんじる すだちゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	674 kcal	27.2 g	20.5 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>649 kcal</td> <td>24.2 g</td> <td>14.6 g</td> </tr> </table> <p>バーガーパン はつごうにゅう チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	649 kcal	24.2 g	14.6 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
618 kcal	23.2 g	15.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
630 kcal	23.3 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
653 kcal	25.4 g	20.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
674 kcal	27.2 g	20.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
649 kcal	24.2 g	14.6 g																																
<p>17</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>659 kcal</td> <td>21.1 g</td> <td>18.1 g</td> </tr> </table> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	659 kcal	21.1 g	18.1 g	<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>639 kcal</td> <td>29.5 g</td> <td>24.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさしいため グリーンピースポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	639 kcal	29.5 g	24.3 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>651 kcal</td> <td>26.3 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう サワラのたつたあげ いちごミルクゼリー なのはたとたまごのあえもの まきふとこまぼこのすまじる</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	651 kcal	26.3 g	18.8 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>657 kcal</td> <td>30.1 g</td> <td>19.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ミネゼリー とりなんばん・タルタルソース こまつなとえのきのあえもの トマトたまねぎのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	657 kcal	30.1 g	19.8 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>618 kcal</td> <td>30.7 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ポテトサラダ ジュリエンスープ メロン</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	618 kcal	30.7 g	18.8 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
659 kcal	21.1 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
639 kcal	29.5 g	24.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
651 kcal	26.3 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
657 kcal	30.1 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
618 kcal	30.7 g	18.8 g																																
<p>24</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>730 kcal</td> <td>27.6 g</td> <td>28.7 g</td> </tr> </table> <p>てまきずし キャベツとあつあげのみそしる いちごミニゼリー ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	730 kcal	27.6 g	28.7 g	<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>665 kcal</td> <td>23.4 g</td> <td>21.4 g</td> </tr> </table> <p>ことうパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ キウイフルーツ ごぼうとペーコンのようふうきんぴら まめとやさしいスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	665 kcal	23.4 g	21.4 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>615 kcal</td> <td>29.3 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </table> <p>はくさいラーメン ぎゅうにゅう いかのてんぷら ピリカラきゅうり パインゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	615 kcal	29.3 g	18.2 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>625 kcal</td> <td>26.6 g</td> <td>19.7 g</td> </tr> </table> <p>ちゅうか、ふうたきこみごはん ピリカラポーク しおゆでえだまめ ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	625 kcal	26.6 g	19.7 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>651 kcal</td> <td>24.7 g</td> <td>25.5 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ベーコンとジャガイモのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	651 kcal	24.7 g	25.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
730 kcal	27.6 g	28.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
665 kcal	23.4 g	21.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
615 kcal	29.3 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
625 kcal	26.6 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
651 kcal	24.7 g	25.5 g																																
<p>31</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>603 kcal</td> <td>22.6 g</td> <td>16.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん うめふりかけ ちくわのてんぷら チンゲンサイのじゃこあえ みそしる ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	603 kcal	22.6 g	16.3 g	<p>朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!</p> <p>毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがかすいていなくて食べられなかったりすることもあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体を脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。</p> <p>また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。</p>																											
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
603 kcal	22.6 g	16.3 g																																



月 火 水 木 金

3 けんぽうきねんび

4 みどりのひ

5 こどものひ

6 ごはん(S) 牛乳

7 コッパパン 牛乳

10 ごはん(S) 牛乳

11 牛乳

12 ごはん(S) 牛乳

13 牛乳

14 パーガーパン はっ酵乳

17 ごはん(M) 牛乳

18 コッパパン 牛乳

19 わかめごはん(S) 牛乳

20 ごはん(S) 牛乳

21 コッパパン 牛乳

24 すしごはん(S) 牛乳

25 黒糖パン 牛乳

26 牛乳

27 牛乳

28 コッパパン 牛乳

31 ごはん(M) 牛乳

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：ちからをのびをよめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) *