

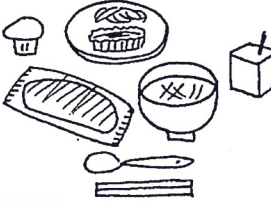

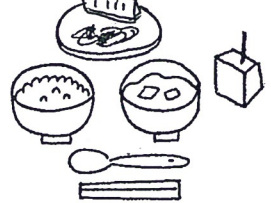



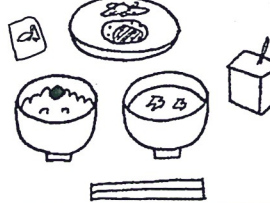

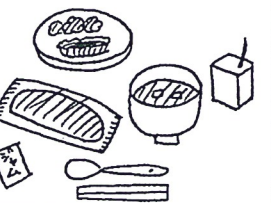
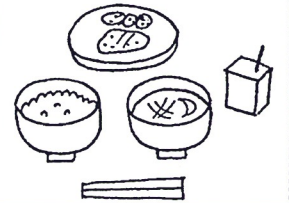
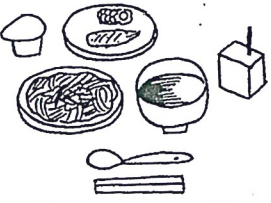
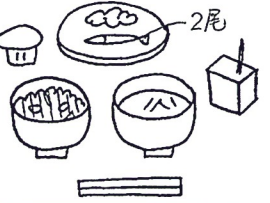


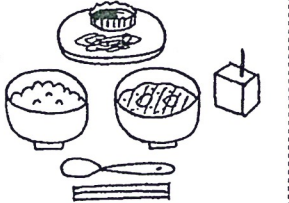


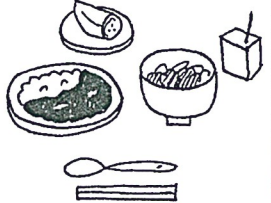

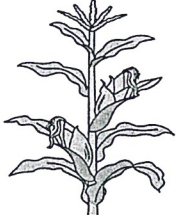

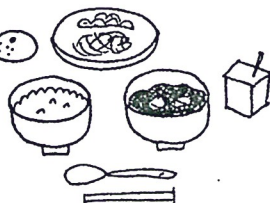



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|-------|----------|----------|----------|--|--|---|-------|----------|----------|--------|--|---|-------|-------|----------|----------|--------|---|--|-------|-------|----------|----------|--------|--|-------|-------|----|----------|--------|--------|
|  <p>てあら しょうちゆうどく 手洗いは、食中毒や びんきよほう びんばん 病気予防の基本です!</p>  <p>せっけんを使っていない に洗い、清潔なハンカチや タオルで水分をふきましょ</p> | <p>1</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>722 kcal</td> <td>28.4 g</td> <td>25.8 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポテミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 722 kcal | 28.4 g | 25.8 g | <p>2</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>905 kcal</td> <td>31.1 g</td> <td>33.4 g</td> </tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティ 豆のごまマヨ和え にんじんポタージュ ヨーグルト 牛乳</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 905 kcal | 31.1 g | 33.4 g | <p>3</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>751 kcal</td> <td>29.0 g</td> <td>16.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 パインアップル</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 751 kcal | 29.0 g | 16.1 g | <p>4</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>835 kcal</td> <td>38.0 g</td> <td>32.9 g</td> </tr> </table> <p>食パン 牛乳 ウイン風カツレツ ゆでキャベツ スライスチーズ 豆と野菜のスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 835 kcal | 38.0 g | 32.9 g | | | | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 722 kcal | 28.4 g | 25.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 905 kcal | 31.1 g | 33.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 751 kcal | 29.0 g | 16.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 835 kcal | 38.0 g | 32.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>7</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>854 kcal</td> <td>35.9 g</td> <td>20.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばのよる干し ブロッコリーのごま和え 冷やしうめん汁 わらびもち</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 854 kcal | 35.9 g | 20.0 g | <p>8</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>826 kcal</td> <td>24.1 g</td> <td>33.8 g</td> </tr> </table> <p>オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ 豆乳ブラマンジェ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 826 kcal | 24.1 g | 33.8 g | <p>9</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>826 kcal</td> <td>39.6 g</td> <td>26.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 梅干し 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ いんげんのごまよこし ゆばのすまし汁 とっとチーズ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 826 kcal | 39.6 g | 26.8 g | <p>10</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>785 kcal</td> <td>28.0 g</td> <td>14.6 g</td> </tr> </table> <p>ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 785 kcal | 28.0 g | 14.6 g | <p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>730 kcal</td> <td>30.6 g</td> <td>25.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン プルベリージャム なすのカレーチーズ焼き ブロッコリーのソテー ミネストラスープ 牛乳</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 730 kcal | 30.6 g | 25.4 g |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 854 kcal | 35.9 g | 20.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 826 kcal | 24.1 g | 33.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 826 kcal | 39.6 g | 26.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 785 kcal | 28.0 g | 14.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 730 kcal | 30.6 g | 25.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>763 kcal</td> <td>28.4 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ 里芋のごま和え 千早漬 豆苗と玉ねぎのみそ汁</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 763 kcal | 28.4 g | 19.1 g | <p>15</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>794 kcal</td> <td>36.5 g</td> <td>25.3 g</td> </tr> </table> <p>冷麺 牛乳 ピリカラささみ ゆでとうもろこし ヨーグルト</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 794 kcal | 36.5 g | 25.3 g | <p>16</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>857 kcal</td> <td>30.4 g</td> <td>23.2 g</td> </tr> </table> <p>深川飯 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁 オレンジミニゼリー</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 857 kcal | 30.4 g | 23.2 g | <p>17</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>819 kcal</td> <td>30.4 g</td> <td>20.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 豆腐のまご揚げ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそ汁</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 819 kcal | 30.4 g | 20.8 g | <p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>895 kcal</td> <td>38.2 g</td> <td>36.1 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン 牛乳 かぼちゃ入りハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ ジャガイモポタージュ プロセスチーズ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 895 kcal | 38.2 g | 36.1 g |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 763 kcal | 28.4 g | 19.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 794 kcal | 36.5 g | 25.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 857 kcal | 30.4 g | 23.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 819 kcal | 30.4 g | 20.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 895 kcal | 38.2 g | 36.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>784 kcal</td> <td>28.5 g</td> <td>16.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け ぶどうゼリー</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 784 kcal | 28.5 g | 16.0 g | <p>22</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>732 kcal</td> <td>33.4 g</td> <td>32.2 g</td> </tr> </table> <p>米粉パン はちみつ いかのアーモンド揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ 牛乳</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 732 kcal | 33.4 g | 32.2 g | <p>23</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>758 kcal</td> <td>27.7 g</td> <td>17.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 酢豚 ピリカラきゅうり オレンジ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 758 kcal | 27.7 g | 17.9 g | <p>24</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>863 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>27.8 g</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ 牛乳</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 863 kcal | 23.9 g | 27.8 g | <p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>772 kcal</td> <td>27.5 g</td> <td>23.6 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン はちみ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 772 kcal | 27.5 g | 23.6 g |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 784 kcal | 28.5 g | 16.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 732 kcal | 33.4 g | 32.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 758 kcal | 27.7 g | 17.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 863 kcal | 23.9 g | 27.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 772 kcal | 27.5 g | 23.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>28</p> <p>期末テスト</p>  | <p>29</p> <p>期末テスト</p>  | <p>30</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>780 kcal</td> <td>30.3 g</td> <td>24.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 マーボーなす もやしのナムル 塩ゆで枝豆 冷凍みかん</p>  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 780 kcal | 30.3 g | 24.1 g | <p>食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。</p>  <p>あら のこ おお 洗い 残しの多い ぶぶん いしき 部分も意識 あら して洗いましょう。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 780 kcal | 30.3 g | 24.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

