

月	火	水	木	金																														
<p>3</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>573 kcal</td> <td>25.0 g</td> <td>14.6 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	573 kcal	25.0 g	14.6 g	<p>4</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>630 kcal</td> <td>23.6 g</td> <td>23.8 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ やさしいため はくさいスープ はちみつマーガリン</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	630 kcal	23.6 g	23.8 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>558 kcal</td> <td>27.4 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>きのこスパゲティー ぎゅうにゅう とりささみのスパイシーあげ みそスープ かき</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	558 kcal	27.4 g	17.7 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>666 kcal</td> <td>17.6 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>ドライカレー ぎゅうにゅう あげじゃが ナタデココフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	666 kcal	17.6 g	17.7 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>687 kcal</td> <td>25.2 g</td> <td>20.6 g</td> </tr> </table> <p>さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのつけやき チンゲンサイのおかかあえ ゆばのすましじる メロミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	687 kcal	25.2 g	20.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
573 kcal	25.0 g	14.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
630 kcal	23.6 g	23.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
558 kcal	27.4 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
666 kcal	17.6 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
687 kcal	25.2 g	20.6 g																																
<p>10</p> <p>たいいくのひ</p>	<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>668 kcal</td> <td>29.2 g</td> <td>26.3 g</td> </tr> </table> <p>ライむぎしよくパン ぎゅうにゅう ポークソテー スライスチーズ ほうれんそうとコーンのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	668 kcal	29.2 g	26.3 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>641 kcal</td> <td>29.6 g</td> <td>15.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのあまからに さといものごまあえ さつまじる うめふりかけ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	641 kcal	29.6 g	15.5 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>751 kcal</td> <td>29.8 g</td> <td>28.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき はくさいのそくせきづけ わかめのすましじる くるみもち</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	751 kcal	29.8 g	28.7 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>651 kcal</td> <td>29.8 g</td> <td>21.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン はっこうにゅう さけのきのこソースがけ ポテトサラダ だいこんとソーセージのスープに</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	651 kcal	29.8 g	21.0 g						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
668 kcal	29.2 g	26.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
641 kcal	29.6 g	15.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
751 kcal	29.8 g	28.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
651 kcal	29.8 g	21.0 g																																
<p>17</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>645 kcal</td> <td>27.0 g</td> <td>14.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし だいこんのみそしる ばいにくあえ わらびもち</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	645 kcal	27.0 g	14.7 g	<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>781 kcal</td> <td>33.9 g</td> <td>25.9 g</td> </tr> </table> <p>きゅうはくセンターがっくほす! おべんとうきゅうしよく</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	781 kcal	33.9 g	25.9 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>646 kcal</td> <td>26.5 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>きつねうどん おにぎり ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら キャベツのピーナッツあえ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	646 kcal	26.5 g	18.0 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>708 kcal</td> <td>22.0 g</td> <td>22.7 g</td> </tr> </table> <p>ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ツナとキャベツのサラダ りんご</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	708 kcal	22.0 g	22.7 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>656 kcal</td> <td>24.4 g</td> <td>23.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ホウレンソウのグラタン キノコスープ ごぼうとベーコンのようふうきんぴら さつまいものキャラメルソース</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	656 kcal	24.4 g	23.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
645 kcal	27.0 g	14.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
781 kcal	33.9 g	25.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
646 kcal	26.5 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
708 kcal	22.0 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
656 kcal	24.4 g	23.4 g																																
<p>24</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>678 kcal</td> <td>27.8 g</td> <td>18.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら こまつなどえのきのあえもの みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	678 kcal	27.8 g	18.3 g	<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>711 kcal</td> <td>30.4 g</td> <td>25.3 g</td> </tr> </table> <p>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</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	711 kcal	30.4 g	25.3 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>655 kcal</td> <td>26.8 g</td> <td>16.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいのじゃこあえ あじつけのり かき</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	655 kcal	26.8 g	16.9 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>664 kcal</td> <td>20.8 g</td> <td>19.2 g</td> </tr> </table> <p>ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ だいがいも</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	664 kcal	20.8 g	19.2 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>612 kcal</td> <td>28.5 g</td> <td>20.0 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ももミニゼリー れんこんのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	612 kcal	28.5 g	20.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
678 kcal	27.8 g	18.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
711 kcal	30.4 g	25.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
655 kcal	26.8 g	16.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
664 kcal	20.8 g	19.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
612 kcal	28.5 g	20.0 g																																

31

エネルギー	たんぱく質	しつ
665 kcal	24.7 g	18.5 g

タラコ、ふりかけごはん ぎゅうにゅう
きりぼしだいこんのもの
ちくわのてんぷら ほしいも
キャベツとあつあげのみそしる

かき 柿

柿は中国から日本に伝わり、
日本で多くない甘柿が生まれました。
その後日本からヨーロッパ、アメリカなど
世界に広まり、今では「KAKI」の名
で世界中で食べられています。

柿の見分け方

- 皮: 張りつとツヤがある
- ヘタ: すき間がない (すき間があるとはちがひ)
- 色: 全体的に色づいている
- 重さ: おも重みがある

柿の保存方法

やわらかく
なりすぎた
もの
シャーベット
になります

ビニール袋
に入れて
野菜室だと
1週間

しょうおん
常温だと2日くらいでやわ
らかくなります。ほっておくと
どんどんやわらかくなるので、
早めにおいしく食べましょう。

月		火		水		木		金	
3	ごはん(S) ぎゅうにゅう	4	コッペパン ぎゅうにゅう	5	ぎゅうにゅう	6	ごはん(M) ぎゅうにゅう	7	ぎゅうにゅう
えびのチリソース煮 えび 40 赤 山芋ピューレ 2 黄 酒 1 赤 でんぶん 4 黄 米白絞油 3 黄 トマトケチャップ 10 白ねぎ 15 緑 土しんじょう 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 豆板醤 0.2 ごま油 0.5 黄 オレンジ 1/4個 緑 緑豆もやし 40 緑 チンゲンサイ 5 緑 にんじん 5 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 2 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 2 黄		きのこの中華風スープ きのこ 5 緑 青ねぎ 20 赤 しめじ 10 緑 えのきたけ 10 緑 いたけ 10 緑 土しんじょう 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 白ねぎ 10 土しんじょう 4.5 酒 1 こしょう 0.1 でんぶん 2 黄 ごま油 0.2 黄 自然塩 0.2		スパニッシュオムレツ ジャガイモ 50 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 50 赤 牛乳 10 赤 生クリーム 2 赤 バター 1 黄 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.6 こしょう 0.1 トマトケチャップ 10 カットトマト 6 野菜いため キャベツ 25 緑 緑豆もやし 15 緑 玉葱 10 緑 にんじん 10 緑 土しんじょう 0.5 緑 淡口しょうゆ 3 にんにく 1 米白絞油 0.5 黄 白菜スープ 白菜 50 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 パセリ 5 赤 玉葱 0.5 緑 土しんじょう 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 どんこつ 10 淡口しょうゆ 2 自然塩 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 はちみつマーガリン 1個 黄		きのこスパゲッティ スパゲッティ 55 黄 豚ひき肉 20 赤 玉葱 20 緑 えのきたけ 20 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.5 緑 濃口しょうゆ 5 白ワイン 3 バター 3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 刻み海苔 0.4 緑 鶏ささみのスパイシー揚げ 鶏ささみ肉 20 赤 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.1 緑 ナツメグ 0.1 自然塩 0.2 白ワイン 1 上新粉 1.3 黄 コーンスターチ 1.3 黄 米白絞油 1 黄 ドライカレー 牛ひき肉 20 赤 玉葱 35 緑 にんじん 8 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しんじょう 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 冷凍グリーンピース 4 緑 干しとう 2 緑 カレー粉 0.9 ターメリック 0.8 ナツメグ 0.2 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 こしょう 0.1 自然塩 0.6 はいせん小麦粉 2 黄 バター 3 黄 トマトケチャップ 3 赤ワイン 1 濃厚ソース 0.5 米白絞油 0.5 黄 どんこつ 10 あげじゃが ジャガイモ 64 黄 米白絞油 3.2 黄 自然塩 0.2 青のり 0.1 緑 ナタデココフルーツ ナタデココプレーン 30 緑 みかん缶詰 15 緑 パンアプル缶詰 15 緑 砂糖 5 黄 レモン果汁 1 緑 さつまいもごはん 米 65 黄 鮮米 10 黄 さつまいも 50 黄 にんじん 10 緑 煮干しだし 0.1 赤 かつおぶし 0.7 赤 チンゲンサイのおかか和え チンゲンサイ 5 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 ゆばのすまし汁 にんじん 5 緑 系かまぼこ 5 赤 みつば 5 緑 カットゆば 2 赤 刻み昆布 0.5 緑 けずり節 3 淡口しょうゆ 5 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄 さんまのつけやき さんま 40 赤 土しんじょう 0.5 緑 濃口しょうゆ 3 みりん 2 砂糖 0.3 黄 メロンミニゼリー 1個 緑			
10	体育の日	11	ライ麦食パン ぎゅうにゅう	12	ごはん(M) ぎゅうにゅう	13	ごはん(S) ぎゅうにゅう	14	コッペパン はっこうにゅう
鶏のたまご煮 鶏もも肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 こしょう 0.1 でんぶん 6 黄 米白絞油 1 黄 玉葱 6 緑 パセリ 1 緑 カットトマト 7 緑 トマトケチャップ 7 濃厚ソース 0.8 白ワイン 0.8 ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草 40 緑 ホールコーン 10 緑 米白絞油 0.8 黄 自然塩 0.2 鶏のたまご煮 鶏もも肉 60 赤 土しんじょう 0.8 緑 濃口しょうゆ 5 酒 5 砂糖 1.5 黄 みりん 1 でんぶん 1.5 黄 米白絞油 0.5 黄 里芋のごま和え 冷凍里芋 35 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 黄 米白絞油 0.3 黄 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 2 黄 梅ふりかけ 1袋 赤		さつま汁 さつまいも 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 板こんにゃく 10 緑 酒 5 赤 砂糖 5 赤 青ねぎ 5 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 白みそ 3 赤 赤みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄 梅ふりかけ 1袋 赤		さばのつけ焼き さば 60 赤 土しんじょう 5 緑 濃口しょうゆ 2.5 緑 酒 2.5 赤 練りごま 0.5 黄 白菜の即席漬け 白菜 40 緑 にんじん 5 緑 白ごま 2 黄 刻み昆布 0.5 緑 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.5 菜種サラダ油 0.8 黄 煮干しだし 0.1 赤 わかめのすまし汁 えのきたけ 20 緑 豆腐 7 赤 系かまぼこ 10 赤 みつば 5 緑 にんにく 1 緑 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 淡口しょうゆ 4 コーンスターチ 1 黄 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 くろみ餅 白玉もち 20 黄 枝豆ピューレ 16 緑 砂糖 3.2 黄 みりん 3.2 自然塩 0.1		鮭のきのこソースかけ 鮭 50 赤 玉葱 10 緑 しめじ 10 緑 パセリ 10 緑 にんにく 0.5 緑 白ワイン 3 白ワイン 0.3 緑 バター 2 黄 淡口しょうゆ 1 コーンスターチ 1 黄 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 ポテトサラダ ジャガイモ 40 黄 チキンハム 5 赤 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 玉葱 5 緑 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 大根とソーセージのスープ煮 大根 40 赤 ポークファンク 20 赤 フロッキー 15 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.3 緑 どんこつ 0.3 緑 自然塩 0.7 淡口しょうゆ 0.2 オリーブ油 0.3 黄			
17	ごはん(M) ぎゅうにゅう	18	ごはん 梅干し ふりかけ ぎゅうにゅう	19	おにぎり ぎゅうにゅう	20	ごはん(M) ぎゅうにゅう	21	コッペパン ぎゅうにゅう
ほっけの一夜干し ほっけ一夜干し 50 赤 梅肉和え 緑豆もやし 30 緑 きゅうり 30 緑 れんこん 4 赤 みりん 5 梅肉 3 緑 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 菜種サラダ油 1 黄 大根のみそ汁 大根 30 緑 薄揚げ 5 赤 白ねぎ 5 緑 青ねぎ 5 緑 白みそ 8 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 わらびもち ミニ水晶 40 黄 黄な粉 4 赤 砂糖 2 黄		エビフライ えび 16 赤 パン粉 5 黄 鶏卵 3 赤 でんぶん 2 黄 小麦粉 0.5 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 米白絞油 2 黄 鶏のから揚げ 鶏もも肉 20 赤 濃口しょうゆ 2 でんぶん 0.1 黄 ブロッキーのごま和え ブロッキー 25 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 白ごま 1.5 黄 ケチャップウインナー ポークファンク 20 赤 トマトケチャップ 5 厚焼き卵 1個 赤 みかん 1/4個 緑		きつねうどん きん 100 黄 揚げ揚げ 15 緑 かまぼこ 10 赤 えのきたけ 5 緑 いたけ 7 緑 青ねぎ 4 緑 けずり節 4 だし昆布 1 緑 煮干しだし 1 赤 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 2.5 濃口しょうゆ 4 砂糖 1.5 黄 でんぶん 2 黄 おにぎり用のり 1/2枚 緑		ビーンズカレー 大豆 10 赤 豚ひき肉 10 赤 玉葱 85 緑 ジャガイモ 30 黄 にんじん 20 緑 セリ 0.5 緑 菜種サラダ油 1.5 黄 レモン果汁 1 緑 自然塩 1 黄 洋からし 0.1 マヨネーズ 6 黄 ツナとキャベツのサラダ ツナフレーク 40 赤 キャベツ 10 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 3 緑 玉葱 10 緑 菜種サラダ油 1.5 黄 バター 1 黄 自然塩 0.3 マヨネーズ 6 黄 りんご 1/6個 緑		ほうれん草のグラタン ほうれん草 30 緑 豚ひき肉 10 赤 玉葱 20 緑 ジャガイモ 20 黄 バター 2 黄 牛乳 60 赤 ポタージュの素 5 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 粉チーズ 4 赤 パン粉 3 黄 ごぼうの洋風きんぴら ごぼう 20 緑 ベーコン 8 赤 さやいんげん 4 緑 みりん 1.6 オリーブ油 0.8 黄 こしょう 0.1 きのこのスープ 玉葱 15 緑 しめじ 15 緑 マッシュルーム 10 緑 いたけ 5 緑 セロリ 5 緑 パセリ 0.5 緑 どんこつ 10 自然塩 1 でんぶん 1 黄 淡口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1	
24	ごはん(M) ぎゅうにゅう	25	うずまきパン ぎゅうにゅう	26	ごはん(M) ぎゅうにゅう	27	ごはん(M) ぎゅうにゅう	28	黒糖パン ぎゅうにゅう
八宝菜 豚もも肉 20 赤 土しんじょう 1 緑 にんにく 0.7 緑 わさび 15 赤 米白絞油 3 黄 白菜 70 緑 チンゲンサイ 15 緑 玉葱 25 緑 にんじん 10 緑 干しいたけ 1 緑 きくらげ 1 緑 でんぶん 7 黄 淡口しょうゆ 5.5 濃口しょうゆ 2 みりん 2 酒 1.5 ごま油 1 黄 だし昆布 0.5 緑 自然塩 0.3 いかの天ぷら かのこいか 30 赤 小麦粉 6 黄 でんぶん 3 黄 酒 3 淡口しょうゆ 1.5 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4 黄 小松菜とエキの和え物 小松菜 30 緑 えのきたけ 10 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干しだし 0.1 赤 みかん 1個 緑		ハンバーグ 牛ひき肉 55 赤 玉葱 40 緑 ベーコン 8 赤 鶏卵 8 赤 パン粉 3.2 赤 牛乳 2.4 黄 自然塩 0.2 ナツメグ 0.1 こしょう 0 赤ワイン 2.4 米白絞油 0.4 黄 トマトケチャップ 12 濃厚ソース 1.6 アロエヨーグルト アロエ缶詰 20 緑 黄桃缶詰 10 緑 無糖ヨーグルト 35 赤 はちみつ 4 黄 ジャーマンポテト ジャガイモ 40 黄 玉葱 4.8 赤 ベーコン 0.8 緑 米白絞油 2.4 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1 マカロニと野菜のスープ 玉葱 15 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 しめじ 10 緑 ホールコーン 10 緑 アルファベットマカロニ 4 黄 どんこつ 10 淡口しょうゆ 2.5 自然塩 0.7 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1		おでん うずら卵水煮 30 赤 厚揚げ 20 赤 ごぼう 20 赤 板こんにゃく 30 赤 じゃがいも 50 黄 みりん 15 緑 酒 3 だし昆布 0.5 緑 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 2 みりん 7 白菜のじゃこ和え 白菜 40 緑 ほうれん草 10 緑 ちりめんじゃこ 5 緑 土しんじょう 0.5 赤 ぜんまい 1.5 緑 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 菜種サラダ油 0.5 煮干しだし 0.1 黄 白ごま 1 赤		ビビンバ(具) ほうれん草 30 緑 にんじん 10 緑 緑豆もやし 20 緑 豚ひき肉 25 赤 土しんじょう 25 赤 土しんじょう 5 緑 青ねぎ 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 濃口しょうゆ 6 酒 3 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄 わかめスープ 白ねぎ 10 緑 系かまぼこ 7 赤 セロリ 5 緑 干しわかめ 1 緑 にんにく 0.7 緑 どんこつ 10 淡口しょうゆ 3 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.3 でんぶん 2 黄 ダンドリーチキン 鶏もも肉 60 赤 玉葱 10 緑 セロリ 4 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.3 緑 パプリカ 0.2 緑 ナツメグ 0.1 自然塩 0.3 無糖ヨーグルト 4 赤 こしょう 0.1 でんぶん 1 黄 オリーブ油 0.5 黄 レタスと卵のスープ レタス 30 緑 鶏卵 10 赤 にんじん 3 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 どんこつ 10 淡口しょうゆ 3.5 自然塩 0.6 こしょう 0.1 でんぶん 1 黄 オリーブ油 0.5 黄 ももミニゼリー 1個 緑			
31	ごはん(M) ぎゅうにゅう	<div data-bbox="454 2208 1439 2346" data-label="Image"> </div> <h2 style="text-align: center;">さつまいものおはなし</h2> <div data-bbox="454 2373 956 2620" data-label="Text"> <p>さつまいもは昔、外国から薩摩藩(今の鹿児島県)にやってきたので、さつまいもといえます。さつまいもは荒れた土地でもよく育つ作物で、作物が育ちにくい荒れた土地が多かった薩摩でさかんに作られるようになりました。江戸時代、享保の飢きん(天候や天災などで作物がとれずに多くの人が飢えて死んでしまう)が起こります。</p> </div> <div data-bbox="975 2373 1439 2620" data-label="Text"> <p>飢えのために亡くなる人が多くいました。そんな中、さつまいもを作っていた薩摩藩では飢え死にする人が少なかったという話があり、このことから、その強い生命力と栄養価を注目され、栽培が全国各地へと広がったといわれています。</p> </div> <div data-bbox="1458 2222 1883 2620" data-label="Image"> </div>							

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。