



☆1がつのきゅうしょくのめあては、「かんしゃして たべよう」です。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal)			おもなざいりょう		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
5(月)							
6(火)							
7(水)	ふゆやすみ						
8(木)	ごはん はるさめスープ チンジャオロース きんしたまごのえびしんじょう ライチゼリー ぎゅうにゅう	654	769	862	ぎゅうもも、 きんしたまごの えびしんじょう、 ぎゅうにゅう	しょうが、ピーマン、にんじん、 たけのこ、にんにく、チンゲンさい、 ほしいたけ	こめ、ライチゼリー、 はるさめ
9(金)	クロックポークカレー シャキシャキサラダ フルーツミックス ぎゅうにゅう	686	787	875	ぶたもも、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、グリーンピース、 ふくじんづけ、だいこん、みずな、 あかピーマン、コーン、 みかん、はくどう	こめ、じゃがいも、クロック、 ドレッシング
12(月)	せいじんのひ				* * * *	* * * * * *	* * * *
13(火)	ごはん けんちんじる かじきみそマヨやき あちゃらづけふう イチゴムース ぎゅうにゅう	642	745	817	めかじき、みそ、 もめんどうふ、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、いんげん、にんじん、 カリフラワー、れんこん、はくさい、 だいこん、ほしいたけ、あきつき	こめ、イチゴムース、 しらす
14(水)	えびカツパン しょくパン コンソメスープ ごぼうサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	618	714	802	やしちくわ、 キャンディチーズ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、ミックスベジタブル、 パセリ	コッペパン、エビカツ、 しょくパン、ごぼう、 ドレッシング、じゃがいも
15(木)	ごはん きのことスープ しおマーボーどうふ ちゅうかサラダ しろゴマプリン ぎゅうにゅう	603	723	803	もめんどうふ、わかめ、 ぶたひきにく、 ちゅうかくらげ、 とりさきみ、ぎゅうにゅう	ほしいたけ、ながねぎ、たけのこ、 にら、しょうが、にんにく、レタス、 きゅうり、えのきだけ、にんじん、 はくさい、ばんのうねぎ	こめ、ドレッシング、 しろごまプリン
16(金)	さんしょくどん すまじる うめおかかあえ ガトーショコラ ぎゅうにゅう	670	766	846	とりひきにく、たまご、 さけそぼろ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	なのはな、にんじん、 グリーンアスパラ、もやし、 かぶ、かぶ(は)	こめ、ドレッシング、 こめこのガトーショコラ、 うずまきふ
19(月)	ごはん みそしる あじフライ はるさめサラダ まんじゅう ぎゅうにゅう	678	782	854	きんしたまご、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ほうれんそう	こめ、あじフライ、はるさめ、 ドレッシング、 ことうまんじゅう
20(火)	よこてやきそば めだまやき わかめスープ こまつなのごまあえ イチゴゼリー ぎゅうにゅう	684	780	828	ウィンナー、わかめ、 めだまやき、あおのり、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、しめじ、ペにしょうが、 こまつな、もやし	ちゅうかめん、すりごま、 ゼリー、しろごま
21(水)	ごはん みそしる さんまのかばやき しらあえ スイートポテト ぎゅうにゅう	668	774	855	さんま、もめんどうふ、 みそ、ひじき、 ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、ほうれんそう、 ごぼう、なめこ、ながねぎ	こめ、すりごま、 スイートポテト
22(木)	ごはん ビーフシチュー チーズオムレツ&クロック きりぼしだいこんサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	646	774	846	チーズオムレツ、 ロースハム、バター、 ぎゅうコマ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、きりぼしだいこん、 レタス、にんじん、きゅうり、 ふりかけ、ミックスベジタブル、 たまねぎ	こめ、クロック、 ドレッシング、じゃがいも
23(金)	チキンカレー ミモザサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	664	786	858	とりコマ、いりたまご、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 しょうが、にんにく、ふくじんづけ、 ブロッコリー、カリフラワー、レタス	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
26(月)	ごはん かきたまじる ぎょうぎ ビーフソテー ココアムース ぎゅうにゅう	671	780	852	ロースハム、たまご、 ぎゅうにゅう	チンゲンさい、キャベツ、 にんじん、ピーマン、にら	こめ、ぎょうぎ、ビーフン、 ココアムース
27(火)	ごはん とろろこんぶじる さばのみそに きんぴらごぼう マンゴー ぎゅうにゅう	661	765	837	さば、やしちくわ、 みそ、とろろこんぶ、 ぎゅうにゅう	しょうが、なす、オクラ、にんじん、 いんげん、マンゴー、ながねぎ	こめ、ドレッシング、ごぼう、 こんにゃく、しろごま
28(水)	ごはん クラムチャウダー とりのトマトチーズやき かいそうサラダ リンゴゼリー ぎゅうにゅう	642	733	825	とりもも、チーズ、 かいそう、むきえび、 あさり、ぎゅうにゅう	ミックスピーマン、レタス、 きゅうり、コーン、たまねぎ、 グリーンピース	こめ、ドレッシング、ゼリー、 じゃがいも
29(木)	ひじきごはん みそしる くるまふのもの あげだしどうふ ミルメーク ぎゅうにゅう	681	786	863	もめんどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ、にんじん、 ほしいたけ、グリーンピース、 こまつな	こめ、くるまふ、しらす、 ミルメーク、さといも、 はなふ
30(金)	きぼうこんだて(小学部11・12・14組)						



おしえて！岡井さん ～大根について～

根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素ジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。根は、上のほうが甘く、下に行くほど辛味が強くなるため、調理方法に応じて使う部位を選びましょう。また、葉はカロテン、ビタミンカルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。

保存：丸のままの場合は新聞紙に包み、冷暗所へ。使いかけのものはラップで包み、冷蔵庫に立てて保存。

※13日(火)あちゃらづけ風…大根を甘酢で漬けたもの(和製ピクルスです)

