



Table with columns: 日, 献立名, 牛乳, 赤の仲間 血や肉になる, 黄の仲間 熱や力の元になる, 緑の仲間 体の調子を整える, エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量. Rows include meals like 少なめむぎごはん, むぎごはん - あじつけのり, コッペパン切り目入り, むぎごはん, いわしのしょうがに, むぎごはん, いわしのしょうがに, さけのしおやき, わかめごはん, しょうばん - ブルーベリージャム, むぎごはん, とりにくのごまみそやき.

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
20月 【豊小無】	麦ごはん	○		こめ むぎ		621 kcal
	ぎょうざ(2ケ)		ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが	18.8 g
	くきわかめいりはるさめサラダ		くきわかめ	はるさめ こまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	16.5 g
	はくさいとにくだんごのスープ		ポークチキンミートボール		はくさい チンゲンサイ だけのこ しめじ ねぎ	1.2 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
21火	はつげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		652 kcal
	こんさいカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	23.3 g
	アカモクいりコロケ		たらすりみ わかめ アカモク	あぶら かたくりこ	たまねぎ	19.6 g
	かりぼりあえ			こま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	2.9 g
一口メモ	三陸産のたらのすり身に、宮古市産のわかめと山田町産のアカモクをねりこんだかまぼこ風コロケです。三陸の海の恵みを味わっていただきます。					
22水	むぎごはん	○		こめ むぎ		580 kcal
	さばのみそに		さば みそ	さとう		22.8 g
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ とさかのり		キャベツ きゅうり どうもろこし	18.6 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ		ごぼう だいこん にんじん はくさい え のきだけ ねぎ	2.2 g
23木	小さめコッペパン切り目入り	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		664 kcal
	けんさんぎゅうぶたハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく	オリーブオイル パンこ さとう	たまねぎ	26.7 g
	スパゲティナポリタン		ウィンナー	スパゲティ オリーブオイル さとう	たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ	24.0 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん	3.2 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	パンに切り目が入っています。ハンバーグやナポリタンをはさんで食べましょう。					
24金	むぎごはん	○		こめ むぎ		608 kcal
	カレイのほねごとフライ		カレイ	あぶら パンこ こむぎこ		27.7 g
	にんじんしりしり		たまご ツナ かつおぶし	あぶら さとう	にんじん もやし	18.4 g
	おきなわもずくスープ		もずく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ えのきだけ	2.5 g
一口メモ	にんじんしりしりは、シリシリ器(大きな穴のおろし金)でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。沖縄県は、にんじんの消費量全国第1位で、多くの家庭で食べられています。					
27月	むぎごはん	○		こめ むぎ		580 kcal
	ぶたにくとごぼうのごまみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	23.7 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		もやし きゅうり	15.5 g
さけボールスープ	さけボール	はるさめ	にんじん はくさい きくらげ ねぎ	1.9 g		
一口メモ	今日のスープには、鮭ボールが入っています。鮭には体をつくるもとになるたんぱく質が多くふくまれています。また、カルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯をつくるのに必要なビタミンDがふくまれている食品です。					
28火	むぎごはん	○		こめ むぎ		603 kcal
	さわらのねぎソース		さわら	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	27.0 g
	ごぼうサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ こま	ごぼう にんじん どうもろこし キャベツ	20.8 g
こうやとうふのみそしる	こうやとうふ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ だいこんの は	1.5 g		
一口メモ	高野豆腐は、日本の伝統的な保存食で「凍り豆腐」とも呼ばれています。豆腐を凍らせて、乾燥させて作ります。高野豆腐は、カルシウムや鉄など成長期のみなさんに必要な栄養素がたっぷりふくまれている食品です。					
29水	むぎごはん	○		こめ むぎ		626 kcal
	とうふハンバーグ・きのこソース		とうふ とりにく ぶたにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ えのきだけ しめじ	25.5 g
	きゅうりといかのちゅうかいため		いか	ごま油	きゅうり もやし えだまめ	17.8 g
ワントンスープ	にくいりワントン		ほうれんそう キャベツ しいたけ にんじん ねぎ	1.8 g		
一口メモ	最も栄養の少ない野菜としてギネス申請されたことのあるきゅうりですが、きゅうりには体を冷やす効果があります。暑い日にはぴったりの食べ物です。脂肪を分解する酵素も含まれている野菜です。					
30木 【豊小無】	こくとう 黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるざとう マーガリン		579 kcal
	とりにくのちみつマスタード焼き		とりにく	はちみつ		25.9 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さ とう	にんじん たまねぎ ブロッコリー どうも ろこし	18.4 g
	わかめスープ		わかめ かまぼこ		だいこん チンゲンサイ ねぎ	2.7 g
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー		
一口メモ	じゃがいもを使った料理はたくさんありますが、今日はポテトサラダにしました。サラダには、じゃがいもの他に何種類か野菜が入っています。さて、その野菜は英語でなんというでしょう? ※答えはプリント下です。					
31金	むぎごはん	○		こめ むぎ		599 kcal
	けんさん 県産さばみそカツ		さば みそ	パンこ さとう あぶら		23.1 g
	ひじきとこうやとうふのもの		ひじき こうやとうふ	あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん	19.7 g
	もやしとキャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ もやし にんじん	2.1 g
一口メモ	さばは、山田にも水揚げされる魚ですし、釣ったことがある人もいると思います。さばのあぶらに含まれるエイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するはたらきがあります。					

※紙面に限りがあるため、一口メモを省略している日があります。臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。

※こたえ ポテトサラダに入っている野菜は  
にんじん→carrot(キャロット) たまねぎ→onion(オニオン) ブロッコリー→broccoli(ブロッコリー) どうもろこし→corn(コーン) です。

