

献立予定表

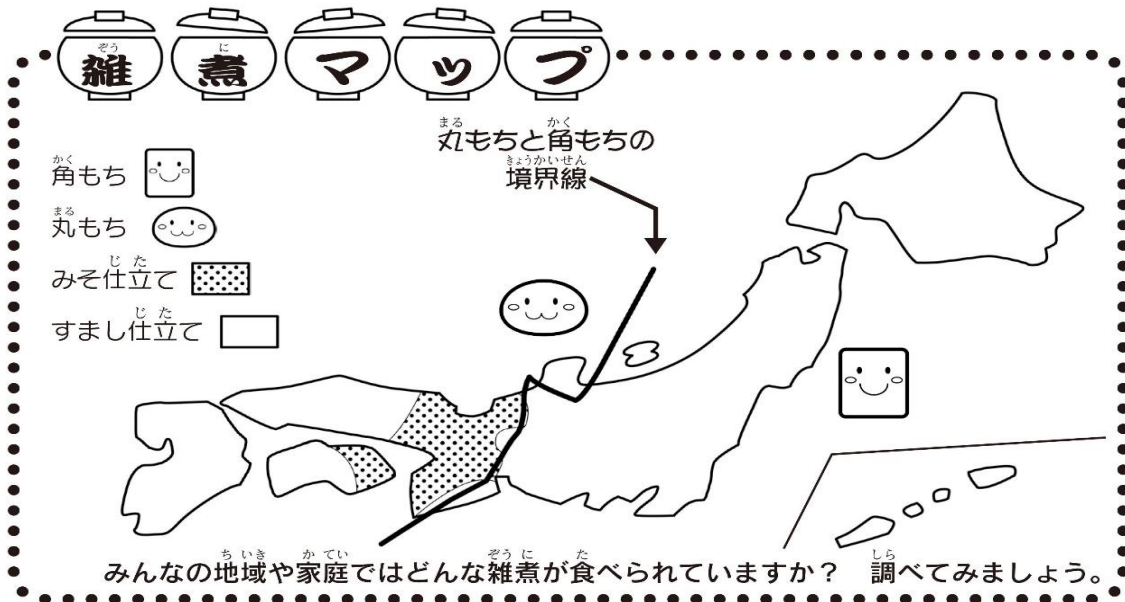


暁小学校
R7.1.8

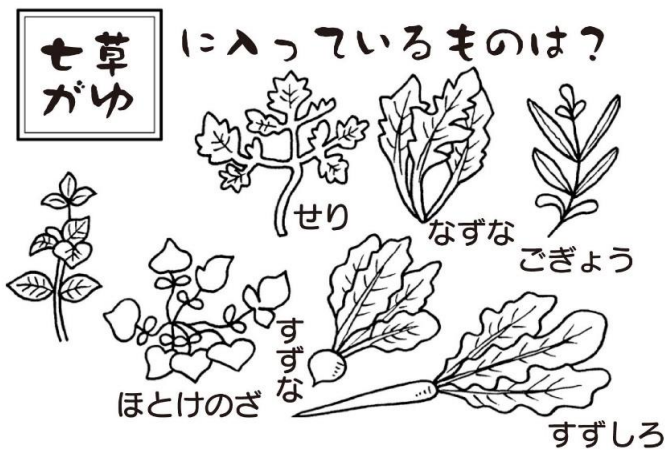
日	曜日			赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質
9日	木	からあげ じゃがいものひじきあえ 味噌汁	ナムル ミニハムステーキ ごはん	鶏肉 ハム みそ ツナ 油揚げ	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 じゃがいも	ひじき にんじん チンゲン菜 もやし コーン たまねぎ	高学年 619 kcal 22.8 g 低学年 587 kcal 22.1 g
10日	金	塩焼きそば ふきの煮物 しゅうまい	アジフライ（タルタルソー ス） がんと煮 わかめごはん	あじ 豆腐 魚肉	米 油 麺 ごま 小麦粉 片栗粉	ふき たまねぎ にんじん チンゲン 菜 わかめ コーン	高学年 608 kcal 22.7 g 低学年 576 kcal 22.0 g
15日	水	ハンバーグ（和風ソース） 切干大根のゴマドレあえ 味噌汁	添え野菜 フライドポテト ごはん	鶏肉 ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー にんじん 切干大根 たまねぎ 小松菜 コーン	高学年 609 kcal 22.5 g 低学年 577 kcal 21.8 g
16日	木	麻婆豆腐 チャブチ 中華スープ	春巻き いか団子煮 ごはん	豆腐 ミンチ いか たまご	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 春雨	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 青菜 コーン わかめ	高学年 617 kcal 20.2 g 低学年 585 kcal 19.5 g
17日	金	豚のしょうがいため コーンクリームコロッケ 厚揚げ煮	千切りキャベツ たけのこふきのおかかあえ ごはん	豚肉 豆腐 かつおぶし	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	たまねぎ ピーマン キャベツ たけのこ ふき	高学年 581 kcal 19.9 g 低学年 549 kcal 19.2 g
20日	月	とんかつ（ソース） ブロッコリーのひじきあえ ごはん	れんこんの青のりあえ ゼリー	豚肉	米 油 小麦粉 パン粉	れんこん 青のり ブロッコリー 人参 コーン ひじき	高学年 608 kcal 23.5 g 低学年 530 kcal 17.5 g
22日	水	からあげ 五目きんぴら シュウクリーム	ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 ごはん	鶏肉 ウインナー	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも シュウクリーム	ごぼう にんじん コーン いんげん 蒟蒻 ピーマン	高学年 614 kcal 23.8 g 低学年 582 kcal 23.1 g
23日	木	肉じゃが 白菜のだし煮 ごはん	ソーセージかつ（ケチャッ プ） たまご焼き	豚肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ 蒟蒻 白菜 青菜 コーン	高学年 592 kcal 19.5 g 低学年 560 kcal 18.8 g
24日	金	フライドチキン ミニフランク 枝豆のじゃがあえ	添え野菜 キャベツのサラダ コンソメスープ パン	鶏肉 ツナ 豚肉	米 油 ごま 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう	高学年 555 kcal 22.5 g 低学年 535 kcal 21.0 g
27日	月	白身フライ（オーロラソー ス） ロールキャベツ 豚汁	添え野菜 みそ味つくね ごはん	白身魚 ミンチ 豚肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉	にんじん だいこん ブロッコリー 蒟蒻 たまねぎ ねぎ いんげん	高学年 579 kcal 23.8 g 低学年 547 kcal 23.1 g
29日	水	チンジャオロースー ナムル ごはん	揚げぎょうざ 焼き豆腐	豚肉 豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉	たけのこ ピーマン キャベツ にんじん チンゲン菜 もやし	高学年 598 kcal 22.5 g 低学年 566 kcal 21.8 g
30日	木	ハンバーグ（デミソース） ハッシュドポテト りんごゼリー	オムレツ 根菜のドレッシングあえ 味噌汁 ごはん	ミンチ たまご みそ 油揚げ	米 油 ゼリー 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	ごぼう にんじん たまねぎ コーン 青菜	高学年 600 kcal 22.2 g 低学年 568 kcal 21.5 g
31日	金	カレー 福神漬 チーズ	チキンカツ 切干大根のサラダ ごはん	豚肉 鶏肉 チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	切干大根 にんじん コーン	高学年 620 kcal 19.0 g 低学年 588 kcal 18.3 g

今月の旬

れんこん 白菜 きのこ ほうれん草 長いも
ブロッコリー キウイ かぼちゃ みかん じゃがいも キャベツ 大根 さといも



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



食のこともねざ もちはもち屋



もちは本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。