

5がつのこんだて

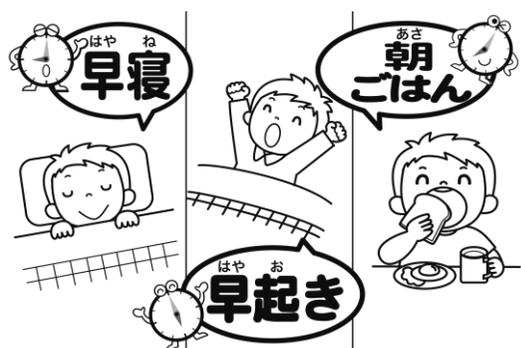


日 にち	こんだてめい	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょくひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
11 日 (月)	〈こどものひこんだて〉 たけのおこわ ぎゅうにゅう かつおのてりやき ちゃちゃちゃサラダ あかだしみそ汁 みかんゼリー	あぶらあげ かつお ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや せんちゃ こまつな	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん もちごめ スパゲッティ みかんゼリー	マヨネーズ
12 日 (火)	あげパン(まっちゃんこあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー ワンタンスープ	きなこ ベーコン ワンタン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ まっちゃん	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく もやし	パン さとう かたくりこ	あぶら
13 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのみりんやき きんぴら なめこのみそしる	さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	ごぼう れんこん こんにやく しいたけ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら
14 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき なっとうサラダ わかたけじる	とりにく なっとう ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	マヨネーズ
15 日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ いろどりサラダ もずくのすましじる	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	ピーマン アスパラガス にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ	ごはん むぎ パンこ	あぶら
18 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ きりぼしだいこんのうまに おつゆふのすましじる	あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおさ こんぶ	にんじん きぬさや ほうれんそう ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ パンこ こむぎこ さとう ふ	あぶら ごま
19 日 (火)	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう いかとアスパラのサラダ とうにゅうスープ ヨーグルト	ツナ いか やさいだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラガス にんじん ほうれんそう	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら
20 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき なっとうあえ しめじのみそしる	さば なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが うめぼし キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	
21 日 (木)	アスパラチャーハン ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう いわし	アスパラガス ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ えのきたけ	ごはん むぎ こめこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ

安来市立布部小学校

日 にち	こんだてめい	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょくひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22 日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき こんぶあえ たけのこのみそに	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん こまつな	レモン もやし キャベツ こんにやく たけのこ ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら
25 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとピーマンのいためもの アーモンドあえ あごだんごのみそしる	ぶたにく あごだんご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド
26 日 (火)	セルフドック ウイナー ボイルやさい ぎゅうにゅう キャロットポタージュ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
27 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりさつまあげ スナッフえんどうのごまマヨネーズあえ とうふのみそしる	とびうお たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	スナッフえんどう にんじん	ごぼう とうもろこし キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ
28 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのバジルやき こんにやくとあらめのいために ゆばのすましじる ブルーベリーゼリー	あじ ちくわ ゆば	ぎゅうにゅう あらめ	バジル ピーマン にんじん ほうれんそう	こんにやく たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ こむぎこ さとう ブルーベリー ゼリー	あぶら ごま
29 日 (金)	ポークカレー ぎゅうにゅう いりこ ふくじんづけあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ みかん パイン もも	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら

朝ごはんをしっかりと食べて免疫力をアップしよう！！



朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？私たちの脳や体は眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギー源が補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

免疫力を高めるために、バランスの良い朝ごはんを食べることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんを食べて免疫力を高め、コロナウイルスなどの病気に負けない体を作りましょう！！