

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)
1 木	ごはん みそしる なつとう さつまあげとやさいのソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	シーフードピラフ わかめスープ ようふうたまごやき ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	小学部/中・高 627 / 732 kcal 25.8 / 30.0 g 21.5 / 24.1 g 2.2 / 2.3 g	いか えび あさり わかめ とろろ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん ごほうれんそう キャベツ にんじん りんご	【節分】 だいすいりじゃこごはん むらくもじる いわしレモンに ごもきんぴら ポイルキャベツ パナナ まんでんたいず チョコぼう
2 金	ごはん みそしる はくさいのごもくに さんしょくあえ ポイルささかまぼこ オレンジ ヤクルト	コッパン ビーフシチュー コールスロー まんでんたいず いよかん ぎゅうにゅう	695 / 812 kcal 24.5 / 28.4 g 23.6 / 26.7 g 3.0 / 3.3 g	ぎゅうにく ハム まんでんたいず ぎゅうにゅう	コッパン バター じゃがいも フレンチドレッシング	りんごジャム にんじん たまねぎ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン いよかん	
5 月		ごはん ごもくじる こんさいいわしフライ ひじきのいために ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	614.0 / 750 kcal 21.8 / 28.5 g 18.5 / 23.0 g 2.2 / 2.7 g	とりく あぶらあげ こんさいいわしフライ ひじき あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんじん いんげん キャベツ にんじん バナナ	ごはん みそしる タッカルビふういため さんしょくナムル つぼつけ シリア
6 火	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに のりのつくだに パイナップル ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ポテトサラダ ブロッコリーそえ かじつやさいゼリー ぎゅうにゅう	641 / 749 kcal 21.8 / 25.3 g 22.0 / 24.4 g 1.1 / 1.4 g	こおり豆腐 みそ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら マッシュポテト マヨドレ	はくさい にんじん きゅうり コーン にんじん グリンピース ブロッコリー かじつやさいゼリー	ごはん チキンクリームシチュー たらフライ・タルタルソース ポイルキャベツ トマトそえ バナナ
7 水	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそあえ つぼつけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん / たくあんづけ みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	662 / 787 kcal 23.1 / 27.5 g 22.0 / 25.1 g 1.7 / 2.0 g	あぶらあげ みそ たまご スキムミルク ぶたにく さつまいも こむぎ コーンスターチ あぶら	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こむぎ コーンスターチ あぶら	だいこん(たくあんづけ) こまつな にんじん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ りんご	ごはん いそスープ チキンソテー・メキシカンソース だいこんときゅうりのサラダ ブロッコリーそえ フルーチェ
8 木	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	あわごはん ワントンスープ さけのタンドリーふう ナムルふうにびたし ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	620 / 734 kcal 24.4 / 33.7 g 22.6 / 21.8 g 2.0 / 2.4 g	なると さけ ヨーグルト あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あわ ごま あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ	もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー バナナ	ぎゅうそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ きになるやさいジュース
9 金	ごはん みそしる きのこのだに ちゅうかふうおひたし ふりかけ りんご ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ まめツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	634 / 776 kcal 25.1 / 29.5 g 20.7 / 25.2 g 2.9 / 3.3 g	たまご ベーコン ぎゅうにゅう まぐろ だいたい ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ じゃがいも ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	き せい び
13 火	とう じつ き せい 当日帰舎	むぎごはん すましじる ぎゅうにくのオイスターソースいため マカロニサラダ みかん ぎゅうにゅう	660 / 781 kcal 24.5 / 29.0 g 23.7 / 27.7 g 2.1 / 2.8 g	とうふ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ マヨドレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー	ごはん ひつみつじる さけのみそマヨネーズやき てっこつサラダ トマトそえ ムース
14 水	ロールパン たまごスープ ポイルウィナー やさいいため オレンジ ぎゅうにゅう	えびピラフ わかめスープ ポテトコロッケ ブロッコリーそえ バレンタインチョコプリン	692 / 807 kcal 24.1 / 28.6 g 22.3 / 24.6 g 2.0 / 2.8 g	えび わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご	こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも バター こむぎ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー	ハヤシライス だいこんサラダ フルーツあんぱん
15 木	ごはん みそしる さといもとがんものふくめに からしあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	ひえごはん のっぺいじる さばのたつたあげ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	687 / 820 kcal 21.9 / 25.9 g 25.2 / 30.0 g 1.4 / 1.8 g	あぶらあげ みそ さば すきこんぶ こおり豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひえ さといも こんにやく かたくりこ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが にんじん キャベツ にんじん りんご	ごはん たまごスープ ぶたキムチとろろ ポテトサラダ スポン
16 金	ごはん みそしる きんぴらいりあつきたまご しらすあえ きゅうりづけ ようなし ヤクルト	ごもくソースやきそば ゆでたまご かにふうみサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	- / 744 kcal - / 32.0 g - / 26.7 g - / 2.8 g	ぶたにく たまご かにふうみかまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ しょうが キャベツ レタス きゅうり トマト コーン パイナップル みかん もも バナナ	16日(金) 入学説明会 小・中:給食なし 高 :給食あり

ステンレスボトルで大豆をゆでよう

ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



- 容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。
- 5分後に、ボトルの中身をざるにあげて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。
- 沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。

クイズ 大豆の仲間は何かな?

① グリンピース
② さやえんどう
③ えだまめ



大豆の仲間には、グリンピース、さやえんどう、えだまめ、とうもろこし、アズキ、黒豆、納豆などがあります。

本当かな? その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



やせた!
OOが治った!
頭がよくなる

少年写真新聞社2021



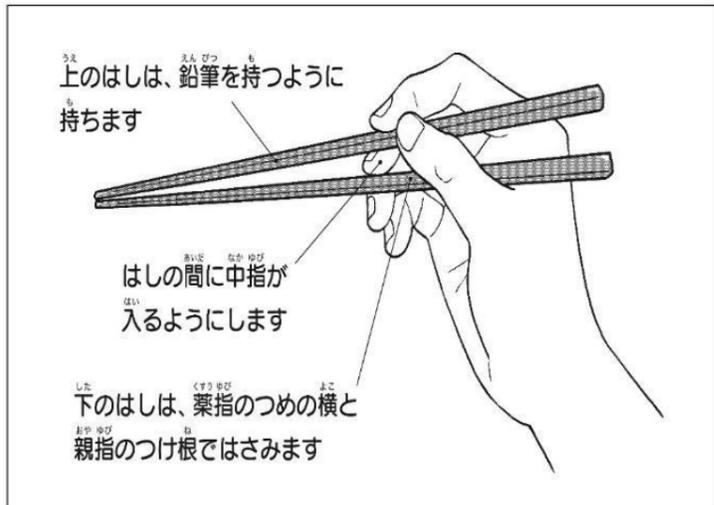
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
19 げ 月	当日帰舎	むぎごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズ ようなし ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 625 / 766 kcal 23.7 / 30.3 g 17.9 / 22.0 g 1.9 / 2.2 g	あぶらあげ みそ とりく まめちくわ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さといも あぶら さとう かたくり	だいこん にんじん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ ようなし	ごはん せんべいじる さけのあまみそやき あげシューマイ ブロッコリーぞえ バナナ
20 か 火		ごはん みそしる とりだいこん さんしょくナムル のりのつくだに オレンジ ヤクルト	622 / 764 kcal 25.3 / 31.0 g 20.3 / 24.7 g 2.3 / 2.8 g	えび たまご ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ めかぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくり ごまあぶら はるさめ しらたき	はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり りんご	ごはん ハイザンヌスープ チーズハンバーグ・トマトソース かいそうサラダ ブロッコリー・レモン・チェリーぞえ ぶどうゼリー
21 す い 水		ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	648 / 753 kcal 22.7 / 25.3 g 18.0 / 20.4 g 1.9 / 2.0 g	ふのり みそ はんぺん たまご とりく ぎゅうにゅう	こめ やきふ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ にんじん パイナップル	いろいろごはん みそしる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ヨーグルト
22 も く 木		ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	641 / 758 kcal 25.0 / 29.5 g 21.6 / 24.7 g 2.0 / 2.4 g	あさり ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ スバゲティー マヨレ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー スイーティ	き せ い び 日 帰 省
26 げ 月	当日帰舎	チキンライス ハイザンヌスープ プレーンオムレツ ブロッコリーぞえ りんご ぎゅうにゅう	642 / 747 kcal 24.0 / 27.5 g 19.6 / 21.5 g 2.2 / 2.9 g	とりく ベーコン プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー りんご	ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ ポイルキャベツ プリン
27 か 火		ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ ようなし ヤクルト	667 / 795 kcal 27.1 / 32.1 g 22.7 / 26.8 g 2.3 / 3.1 g	ぶたにく どうふ みそ トラウトサーモン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ つきこんにやく さつまいも あぶら さとう ごま トマト	はくさいキムチづけ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう もやし えのきだけ レモン・チェリーぞえ	ごはん ごもくじる とんかつ カレーツナじゃが NEW ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ
28 す い 水		ごはん みそしる わかたけしのだに ベーコンとやさしいカレーソー ふりかけ バナナ ヤクルト	628 / 758 kcal 22.4 / 27.9 g 20.0 / 22.4 g 2.3 / 2.7 g	みそ ちくわ やきどうふ こんぶ とりく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨレ	はくさい にんじん だいこん きゅうり みかん コーン りんご	ごはん かふうスープ マーボーどうふ はるまき ブロッコリー・トマトぞえ りんごゼリー
29 も く 木		ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	666 / 791 kcal 23.3 / 26.9 g 20.8 / 24.8 g 2.5 / 2.9 g	わかめ こおりどうふ みそ ぶたにく ハム のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう フレンチドレッシング ごま バナナ	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン だいこん かいわれな	【桃の節句】 ちらしずし すましじる さけのたつたあげ ブロッコリーぞえ いちごだいふく



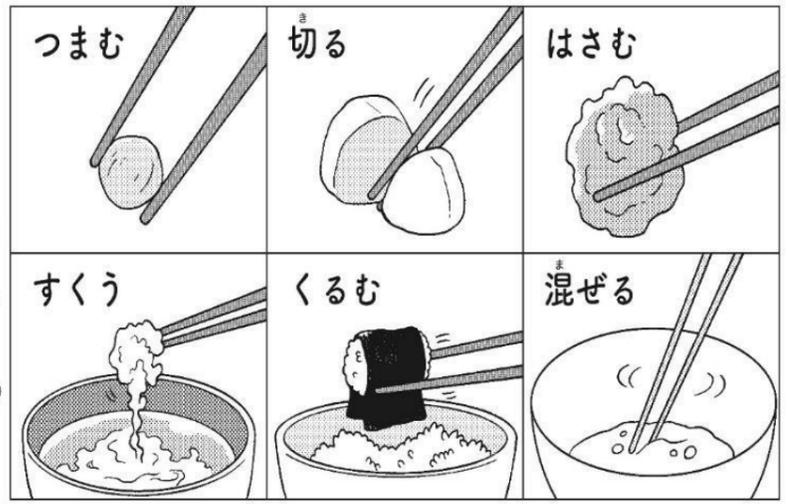
食育だより

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの正しい持ち方



はしの役割



©少年写真新聞社2024

給食の献立は、一食分で必要な栄養素が、バランスよくとれるように考えて作られています。そのため、給食は食事のお手本にできます。給食から栄養バランスの良い食事を学びましょう。

栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。

