

にちよう	こんだてめい	赤(あか)	黄(きい)	緑(みどり)	ひとくちメモ
		血や肉になるもの	力のもとになるもの	体の調子を整える	
1 月	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのちゅうかに ばんさんすう こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう あつあげ いか ハム たまご こんぶのつくだに	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	新学期が始まってからひと月がたちました。新入生みなさんも学校生活に少しづつ慣れてきた頃ではないでしょうか。緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。栄養のバランスのとれた食事とすいみんをしっかりととり、体調を整えましょう。 2日★かしわもち★ 柏の葉は、新しい葉が出るまで落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。 ★ミニトマト★ JAうき横からの贈呈です。
2 火	ぎゅうにゅう かぼちゃパン にくうどん コールスローサラダ かしわもち ミニトマト	ぎゅうにゅう ギゅうにく かまぼこ わかめ ハム	かぼちゃパン うどんめん さとう マヨネーズ ドレッシング かしわもち	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ミニトマト	
8 月	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのてりやき もやしのごまずあえ とうふとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン とうふ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ きくらげ ちんげんさい もやし きゅうり にんにく	
9 火	ぎゅうにゅう ミルクパン さかなとだいのけチャップあえ やさいすーぷに くだもの	ぎゅうにゅう しろみざかな だいのけ とり	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ ねぎ にんにく くだもの	27日 ふるさとくまさんデー ハヤシライス(玉ねぎ) 今が旬の新玉ねぎ。水分が多く、辛みが少ないので、サラダ等の生食に向いていますが、今回はハヤシライスを作ります。玉ねぎはじっくり炒めると、甘味とこくがでておいしくなります。 すごいぞ！玉ねぎパワー ①血液サラサラ効果 玉ねぎを切った時のツンとした香りや辛味は「硫化アリル」によるもの。血液の流れをよくしてくれます。 ②強い抗酸化作用で体を守る 玉ねぎに含まれる「ケルセチン」は、生活習慣病の予防や紫外線から肌を守る効果があります。 ③お腹の調子を整える 玉ねぎに含まれる「オリゴ糖」は、腸内のよい菌を増やし、便秘の予防や肌の調子をよくする効果があります。
10 水	ぎゅうにゅう むぎごはん たまごやき ごもくきんびら みそしる	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにゃく	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ えのきだけ ねぎ	
11 木	ぎゅうにゅう むぎごはん しんじやがのうまに アスパラゴマネーズあえ てづくりつくだに	ぎゅうにゅう とり ちぎりあげ いりこ かつおぶし しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま マヨネーズ こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん アスパラガス コーン キャベツ	
12 金	ぎゅうにゅう カレーライス あまなつサラダ とうにゅうムース	ぎゅうにゅう ギゅうにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら とうにゅうムース	たまねぎ にんじん りんごピューレ にんにく しょうが きゅうり レタス あまなつみかん	2ねん2くみ おたのしみこんだて うんどうかい
15 月	ぎゅうにゅう むぎごはん はっぽうさい ひじきしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご ひじきしゅうまい	こめ むぎ さとう あぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きくらげ もやし きゅうり にんにく しょうが	
16 火	ぎゅうにゅう こくとうパン たらこスパゲティ コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン たらこ	こくとうパン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ あおじそ えだまめ コーン レタス きゅうり トマト	
17 水	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのみぞれに みそけんちんじる ささみ入りごまあえ	ぎゅうにゅう いわし ささみ とうふ みそ	こめ むぎ さといも ごま さとう こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	31日 ふるさとくまさんデー ④お腹の調子を整える 玉ねぎに含まれる「オリゴ糖」は、腸内のよい菌を増やし、便秘の予防や肌の調子をよくする効果があります。
18 木	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく わかめスープ れいとるパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ あかみそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ りんご キャベツ ピーマン えのきだけ ねぎ パイン	
19 金	ぎゅうにゅう さんさいおこわ さわらのフライ すましじる ゆでやさい	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ さわら とうふ かまぼこ わかめ	こめ もちごめ マロニー さ		