

生活のリズムがととのうように、はやねはやおきを心がけましょう。朝ごはんは一日の活力源になるだけでなく、体内時計のスイッチにもなります。朝ごはんを食べて、朝の光を浴びると体が目ざめます。一方、夜の光（テレビなど）はねむれなくします。

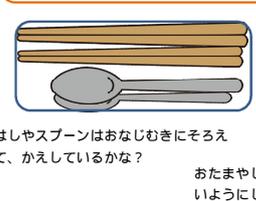
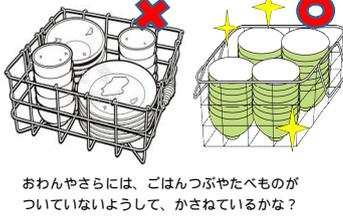
こんげついきゅうしよくもくひょう
きゅうしよくのあとしまつを
じょうずにしよう



あさごはんはたべたかな？	日	よう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			おしせい	きゅうしよくメモ	
					き	あか	みどり			
	3	げつ	ごはん	けいはん(ぐ・すましじる) ツナあえ あーりんごゼリー	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ わかめ	もやし にんじん しょうが きゅうり しいたけ ねぎ たくあん	○	あつくて、さらっとたべられる かごしまのけいはん(鶏飯)です。 ごはんにくもせ、しるをかけてたべます。	
	4	か	むぎごはん	マーボー豆腐 やさしいひじきあえ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふぶたにく ひじき みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり	○	はたけのおにくといえ、だいが ですね。だいがからできたとうふは からだをつくるたべものです。	
	5	すい	ココアパン	さかなのマリネ ミネストローネ	ココアパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ トマト にんじん にんにく	○	マリネとは、すぐ入ったちようみ えきに魚などをつけこんだものです。 ずは、つかれをとるはたらきがあります。	
	6	もく	むぎごはん	ごもくうどん きんぴらごぼう のりのつくだに	こめ むぎ うどんめん こんにやく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう あげわかめ てんぶら のり	しいたけ きゅうりにんじん ごぼう いんげん	○	うどんがあるので、ごはんはいつも よりすくなめです。うどんは おいしいだしがきめてです。	
	7	きん	ナン	ドライカレー とうがんとスープ いりごとアーモンド	ナン あぶら じゃがいも アーモンド カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいたい ベーコン いりこ	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン とうがんと チンゲンサイ	○	スープにはいっている とうめい なやさいは、だいにんではなく とうがんです。	
	10	げつ	ごはん	さばのソースに もやしのごまずあえ うずらたまごいりはさめじる	こめ さとう ごま ねりごま はるさめ	ぎゅうにゅう さば うずらたまご とりにく (だし: こんぶ・かつお)	しょうが もやし キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	○	このことをなんというかな？ 「かすごまかすこと」 ヒント: さばを	
	11	か	なんかんあげどん	みそしる なししいりナッツサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう あげとりにく とうふ わかめ たまご みそ (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん なし しいたけ えのきたけ なす キャベツ きゅうり ねぎ	○	あじのたび あらぶ・たまな なんかんあげや、ジャンボなが ゆうめいです。	
	12	すい	パン	ポークシチュー ごぼうチップスサラダ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	○	ごぼうチップスは、きゅうしよく しつの手作りです。サラダに いれて やさいといっしょにたべましょ	
	13	もく	むぎごはん	ざんしょをのりきれりすっぱやき すっぱやき(やさしい) わかめスープ 「ゆうしよくメニュー	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく わかめ	レモンがじゅう キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	○	小学生のお友だちががんがえた こんだてです。チキチキとすっぱ は何のことか、わかりますか？	
	14	きん	しょくパン	ウィンナーとしるいんげんのパスタ かみかみナッツサラダ マーシャルピーンズ	パンこ あぶら さとう マカロニ カシュナッツ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー しらす いんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり	○	スパゲティやマカロニをあわせて イタリアではパスタといひます。 今日はペンネという形のパスタです。	
	17	げつ	けいろうの日							
	18	か	むぎごはん	にくじゃが たくあんサラダ ひごまるデー キャラメルだいたい	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどとうふ いりだいたい	たまねぎ にんじん しめじ たくあんづけ キャベツ きゅうり いんげん	○	ひごまるデー「だいたい」 くまもとのだいたいをつかった あたらしいメニューです。	
	19	すい	フィッシュバーガー	コーンスープ さかなフライ・1しよくソース ゆでやさしい	パン あぶら じゃがいも こめこ バター パンこ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	○	今日はじぶんで、フィッシュバー ガーをつくらせてみます。ゆでやさ いと、魚フライとソースはさみます。	
	20	もく	むぎごはん	さんまかんろに れんこんのごまずあえ かきたまじる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さんま とりにく たまご かまぼこ (かつおぶし・こんぶ)	れんこん きゅうりにんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	○	さんまは、あきをだひょうする さかなです。ちかごろでは、とれる りょうがすくなくなっています。	
	21	きん	げんまいパン	あつあげのチリソースいため ワンタンスープ パイ	げんまいパン でんぶん ワンタン さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン	なす しめじ ピーマんしょうが チンゲンサイ バイン もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	○	なすのはいつ、あつあげのりょうり です。くまもとけんは、なすのとれる りょうが全国で第2位です。	
	24	げつ	ふりかえ休日							
	25	か	むぎごはん	さかなのこうみソース きりぼしだいこんのすのもの みそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ しらす あげわかめ みそ (だし: いりこ)	ねぎ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	○	こうみソースは、白ねぎとにんにくと しょうがをあぶらでこうばしく いためて作る、おいしいソースです。	
	26	すい	ココパン	チリコンカン いとかんてんサラダ やさしいスープ	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく かんてん わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり しめじ きゃべつ	○	かんてんは、うみでとれる かいそうの「てんぐさ」から できます。	
	27	もく	ポークカレー	ポークカレー とうがんとサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご とうがんと きゅうり コーン ふくじんづけ	○	とうがんととうめいなどころが、 すずしいかんじをあたえるサラダ です。	
	28	きん	ミルクパン	しおやきそば ししゃもフライ フルーツミックス	ミルクパン めん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか ししゃもフライ	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ もも パイン	○	きょうのしおやきそばは、しおと うすくちしょうゆと、にんにくで、 あっさりとしたおいしさです。	

じょうずにかたづけよう!

あとしまつも だいたいなしよくじのマナーだよ



都合により順立を変更することがあるかもしれせん。ご了承下さい。