

	(明)	1(月)	2 (1/1)	2 (ak)	/ ₍₊₎	5 (会)
	(曜)	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4(木)	5 (金)
こん だて めい 献立名		①牛乳 (中乳・)	①中乳 (中乳 (4)かつおみそ	① ^薬 ・**・* [*] ① [・] ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	⑤ぶどうゼリー ①牛乳	⑤野菜ジュース (小・中) ① 中乳
		②麦ごはん ③ハヤシライス	②少なめ麦ごはん ③焼きうどん	②黒糖パン ③ポークビーンズ	②麦ごはん ③豆腐のみそ汁	②麦ごはん ③にらたま汁
食品	おもに	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かま	①ぎゅうにゅう ③だいず ぶたに	①ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあ	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく
o l	体を作る	③たまねぎ にんじん しめじ トマ	ぼこ かつおぶし ④かつお みそ	-	げ みそ わかめ ④たら	たまご ④ぎゅうにく ③たまねぎ にんじん えのきたけ
体内での	おもに 体の調子を 整える	ト りんご グリンピース にんにく ④キャベツ ブロッコリー カリフラ ワー コーン	③たまねぎ キャベツ もやし にんじん はねぎ ④ごぼう にら	③たまねぎ にんじん マッシュ ルーム いんげん トマト ④ごぼう れんこん にんじん コーン	まめ	にら ④キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが ⑤やさいジュー ス
働き	おもに エネルギーの もとになる	②こめ むぎ ③あぶら ④あぶら ごま	②こめ むぎ ③うどん あぶら ④ さとう あぶら ごま	②こくとうパン ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さと いも でんぷん あぶら さとう ご ま ⑤ぶどうゼリー	②こめ むぎ ③でんぷん ④さと う あぶら ごま
献立のねらい		2学期を元気に過ごそう	ごちそうさまついて知ろう	ごぼうについて知ろう	里芋について知ろう	ピーマンについて知ろう
ひとくち		いよいよ2学期が始まりまし	ごちそうさまは漢字で「御馳走	ごぼうやにんじんは、根菜とい	まといも あき ふゆ しゅんしょくさ 里芋は、秋から冬が旬の食材	ピーマンはフランス語でトウガ
•	メモ	た。夏休み中に生活リズムが崩たいちょうわるのと	n/ *\\h \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	い、根を食べる野菜です。ごぼ	です。山でとれる「山芋」に対	ラシのことです。今日はプルコ
		れて体調の悪い人はいません	作るために、材料を育てたり・	うにはスジが多く、これを食物で	し、人が住んでいる里で作る学	ギに使いました。日本のピーマ
		か?元気に過ごすためには、 「早ね・早おき・朝ごはん」で健	集めたり・料理したりと走り回って進度してくださってなりがと	繊維といいます。食物繊維は、 52.5 腸のはたらきを整え、コレステ	という意味から「望芋」と呼ば	ンは緑色が多いですが赤や黄色のピーマンもあります。ピーマ
		んこう せいかっ っく た 康な生活リズムを作ることが大	\ \ Z _t		Mad)になりました。 主子の	とのと「マンものります。と」マ また ふく ンにはビタミンCが多く含まれ、
		切です。給食もしっかり食べて、	1 . / l' + v	tv40 :-10 tv	れる効果があります。今日は、	からだ 体がさびつくのを防いでくれる
※は、 喜界島産を予定 しています。		うんどうかい たいいくたいかい れんしゅうが 運動会や体育大会の練習を頑	は「ありがとう」の気持ちでごち	を刺激して、便秘を防ぐ作用も	まかなさといも あ 魚と里芋の揚げ煮に使いまし	はたらきがあります。
		^{んぱ} 張ってくださいね。	そうさまをいいましょう。	あります。	た。	
	います。	小 中 幼	 小 中 幼	 小	 小 中 幼	小 中 幼
エネルギ-kcal たんぱく質 g		625 808 23.6 29.9	646 804 525 27.6 34.8 22.7	616 819 462 27.4 36.3 21.5	668 837 550 22.4 27.9 18.9	
日(曜)		0 (7)	2 (1)			
	(<i>唯)</i>	8(月)	9(火)	10(水)	(木)	12(金)
<u> </u>	(唯)	8(月)	9 (火) ⑤アーモンド(小・中) ①ギ乳	10(水) ① ^幹 靴"	11(木)	12(金)
<u> </u>	(唯 <i>)</i> 	① 学乳	1 1	①学乳		
こん	だて めい		⑤アーモンド(小・中) ①牛乳	①学乳	() 中乳	① 中乳
こん		①牛乳 中乳 牛乳 中乳 中乳	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳	①学乳	() 中乳	①华乳
献	だて めい 立名	①牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	①ギ乳************************************	(**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**)	① 中乳 ① 牛乳 ④ 米粉ドッグ
食品の	だて めい 立名 おもに 体を作る	① 牛乳 ・	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき さつまあげ ひじき	① 生乳 ・	①牛乳 ④さばのねぎ塩焼き 生乳 ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とうにゅう みそ ④さば	①キ乳 ④米粉ドッグ 牛乳 ②キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ つあげ たまご もずく
食品の体内で	だて めい 土 名	①牛乳 ④ソースそぼろ丼の具 牛乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあ げ みそ ④ぶたミンチ たまご だ	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき さつまあげ ひじき	①学乳" ④レバーのオーロラソース 牛乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり	①牛乳 ④さばのねぎ塩焼き ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とうにゅう みそ ④さば ③はくさい にんじん しめじ ほう	①キ乳 ④米粉ドッグ 牛乳 ②キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ
これ 食品の体内での働き	だて 名 おもに 体を作る おもに 体の調子を	①牛乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グ	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもとき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん	①字覧*** ④レバーのオーロラソース 牛乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり レバー ③たまねぎ キャベツ ブロッコ リー にんじん しめじ セロリ	①牛乳 ①牛乳 ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふとうにゅう みそ ④さば ③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ ④	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ つあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょ うが ④たまねぎ にんじん まいた け おくら しょうが
食品の体内での働き	だて 名 おもに を を おもに を を おもに エネルギーの	①牛乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとう	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん	①字覧? ④レバーのオーロラソース 牛乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり レバー ③たまねぎ キャベツ ブロッコ リー にんじん しめじ セロリ ②ミルクパン ③じゃがいも ラビ オリ あぶら ④じゃがいも あぶら	①牛乳 ①牛乳 ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふとうにゅう みそ ④さば ③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ ④ ふかねぎ にんにく しょうが ②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ つあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょ うが ④たまねぎ にんじん まいた け おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁とは、鹿児島県の郷	⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもとき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④ノンエッグマヨネーズごま ⑤アーモンド	①字覧が ④レバーのオーロラソース 年乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり レバー ③たまねぎ キャベツ ブロッコ リー にんじん しめじ セロリ ②ミルクパン ③じゃがいも ラビ オリ あぶら ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう 鉄分をとろう	① 中乳 ① 中乳 ② 表ではん ③ 豆乳飛鳥汁 ① ぎゅうにゅう ③ とりにく とうふとうにゅう みそ ④ さば ③ はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ ④ ふかねぎ にんにく しょうが ② こめ むぎ ③ じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ つあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう
食品の体内での働き一献して	だて めい 名 おもに 本を作る おもに きもれいなる おもれになる おものねらい	①中乳 ②表ではん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁とは、鹿児島県の郷 シエリストラース は、カーカース は、東児島県の郷 シエリストラース は、東児島県の郷	⑤アーモンド(小・中) ①年乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも どき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃく きぬさや ④パパイア きゅうり にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤アーモンド たんぱく質について知ろう たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふ	①字覧が ④レバーのオーロラソース 年乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり レバー ③たまねぎ キャベツ ブロッコ リー にんじん しめじ セロリ ②ミルクパン ③じゃがいも ラビ オリ あぶら ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう 鉄分をとろう 鉄は血液の中にあり、体のす みずみまで酸素を運ぶはたらき	(① 中乳 (ディーエイチエー) という体に良い油が含ま	(単来粉ドッグ 中乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ①中乳 ②表ではん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁について知ろう さつま汁について知ろう さつま汁について知るう された。 鹿児島県の郷 土料理で、 鶏肉の入ったしまります。 古いたけ 後が さんのみそ汁です。 昔は、 たりには こんのみそれ	⑤アーモンド(小・中) ①年乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもとき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④ノンエッグマヨネーズごま ⑤アーモンド たんぱく質について知ろうたんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふや骨などを作る成分です。身長	() 字覧 () 字覧 () 字覧 () 字覧 () 字覧 () 字 () 字	(① 中乳 (① 中乳 (② 大き (② 大き (② 大き (② 大き (② 大き (② 大き (②) (②) (②) (②) (②) (②) (②) (②	(単来粉ドッグ 中乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁について知ろう さつま汁にする。 本質になった。 これには、鶏を大きののようです。 これには、乳寒を、たりには、乳寒を、たりには、丸のみで、これには、丸の乳をさいた。 これには、丸のみで、たりには、丸乳を、丸のみで、これには、丸乳を、丸のみで、これには、丸乳を、丸のみで、これには、丸乳を、丸のみで、これには、丸の乳をさいた。	⑤アーモンド(小・中) ①年乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもとき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも さとうあぶら ④ノンエッグマヨネーズごま ⑤アーモンド たんぱく質について知ろうたんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や一流液、ひふき長が伸び体が成長する小・中学	①字覧が ④レバーのオーロラソース 年乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ素 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり レバー ③たまねぎ キャベツ ブロッコ リー にんじん しめじ セロリ ②ミルクパン ③じゃがいも ラビ オリ あぶら ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう 鉄分をとろう 鉄は血液の中にあり、体のす みずみまで酸素を運ぶはたらき をしています。そのため鉄が不 足すると、疲れやすくなったり、	(① 中乳) (① 中乳) (② 大きばのねぎ塩焼き (② 大きではん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずはん (③ 豆乳飛鳥汁) (② はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ (④ ふかねぎ にんにく しょうが (② こめ むぎ (③ じゃがいも あぶら 色ごま ごまあぶら さとう (本ばについて知ろう () さばについて知ろう () さばには、DHA (ディーエイチエー) という体に良い油が含まれています。DHAは、脳や神経のはたらきを助け、記憶力を高	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ つあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう 食事のマナーは、相手への思 いやりの気持ちがあらわれたものです。食事中に、席を立って ふざけたりしていませんか?ロ
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏鳥肉の入った具だくさんのみそ汁です。昔は、鶏髪を戦わせて、負けたほうの鶏をさっま汁にしていたこともあるそう	(小・中) ①子乳 ②アーモンド(小・中) ①子乳 ②子ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん ②こめ むぎ ③じゃがいも さどうあぶら ④ノンエッグマヨネーズごま ⑤アーモンド たんぱく質について知ろうたんぱく質について知ろうたんぱく質に、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふたくでもなどを作る成分です。シャー・ウェー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	①字覧が ④レバーのオーロラソース 年乳 ②ミルクパン ③ラビオリのスープ煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とり レバー ③たまねぎ キャベツ ブロッコ リー にんじん しめじ セロリ ②ミルクパン ③じゃがいも ラビオリ あぶら ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう 鉄分をとろう 鉄は血液の中にあり、体のす みずみまで酸素を運ぶはたらき をしています。そのため鉄が不 足すると、疲れやすくなったり、 注意力が低下したりします。鉄	(① 中乳) (① 中乳) (② 大きばのねぎ塩焼き (② 大きではん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずいにゅう (3) とうふとうにゅう みそ (④ さば (3) はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ (④ ふかねぎ にんにく しょうが (② こめ むぎ (③) じゃがいも あぶら (④ごま ごまあぶら さとう さばについて知ろう さばには、DHA (ディーエイチエー)という体に良いが高さまれています。DHAは、脳(ジャン・神経のはたらきを助け、記憶力を高める手動けをしてくれます。今	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あっあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②表ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁とは、鹿児島県の銀 土料理で、漁児のの入った具だくさんのみそ汁です。昔はたほうの鶏をさ つま汁にしていたこともあるそうです。今日は、さといも、にんじ	(小・中) ①本乳 ②アーモンド(小・中) ①本乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん こんにゃく きぬさや ④パパイア きゅうり たんぱく質について知ろうたんぱく質は、筋肉でです。京アーモンドたんぱく質は、筋肉でです。京アーモンドたんぱく質は、気になって、一方でです。から、一方でです。では、大切なが成長する小・・中で、大いい、、「食食」では、大切なが、大りないい、「食食」です。たんぱく質は、肉や魚、がりで、食が食が、食する小・・中で、食が食が、食する小・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D・マーロラソース (D・マーロラソース (D・ボールング) (D・ボールング) (D・ボールング) (D・ボールング) (D・ボールング) (D・ボールング) (D・ボール・ボール) (D・ボール・ボール) (D・ボール・ボール) (D・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	(① 中乳) (① 中乳) (② 大きばのねぎ塩焼き (② 大きではん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずはん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずったゅう みそ (④ さば (④ ようが () ながいも あぶら でままあぶら さとう () さばにし、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () さばには、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () さばには、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () さばには、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () かる手助けをしてくれます。 今 () はたらきを助け、記憶力を高める手助けをしてくれます。 () 日は、ねぎ塩焼きにしました。 脳	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あ つあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう 食事のマナーは、相手への思 いやりの気持ちがあらわれたも のです。食事中に、席を立って ふざけたりしていませんか? していませんか? していませんか? していませんか? していませんか? していませんか? していませんか?
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏鳥肉の入った具だくさんのみそ汁です。昔は、鶏髪を戦わせて、負けたほうの鶏をさっま汁にしていたこともあるそう	(小・中) ①本乳 ②アーモンド(小・中) ①本乳 ④パパイアのごまサラダ 牛乳 ②麦ごはん ③ひじきの五目煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ ひじき ③たまねぎ にんじん こんにゃくきぬさや ④パパイア きゅうり にんじん こんにゃく きぬさや ④パパイア きゅうり たんぱく質について知ろうたんぱく質は、筋肉でです。京アーモンドたんぱく質は、筋肉でです。京アーモンドたんぱく質は、気になって、一方でです。から、一方でです。では、大切なが成長する小・・中で、大いい、、「食食」では、大切なが、大りないい、「食食」です。たんぱく質は、肉や魚、がりで、食が食が、食する小・・中で、食が食が、食する小・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D・マーロラソース (D・マーロラソース (D・マーロラソース (D・マーローのスープ) (D・マース (D・アース (D	(① 中乳) (① 中乳) (② 大きばのねぎ塩焼き (② 大きではん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずはん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずったゅう みそ (④ さば (④ ようが () ながいも あぶら でままあぶら さとう () さばにし、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () さばには、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () さばには、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () さばには、 DHA (ディーエイチエー) という体に良い が () かる手助けをしてくれます。 今 () はたらきを助け、記憶力を高める手助けをしてくれます。 () 日は、ねぎ塩焼きにしました。 脳	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あっあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②麦ごはん ③さつま汁 ①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④ぶたミンチ たまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃくごぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁について知ろう さつま汁にしていたこともあるそうです。今日は、さといも、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく	(小・中) ①子乳 (小・中) ①子乳 (小・中) ①子乳 (小・中) ①子乳 (小・イアのごまサラダ 生乳 (小・イアのごまサラダ 生乳 (小・イアのごまサラダ (小・イアのごまか) ひじき さつまあげ ひじき さつまあげ ひじき さつまあげ ひじき さつまあげ ひじき さんにゃく もんじん こんにゃく きぬさいん (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマンド たんぱく質に (クロッグ・ では、 (クロッグ・ では、 (クロッグ・ では、 (クロッグ・	(D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D本乳) (D・アンス (D・P)) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P)) (D・P) (D・P)) (D・P) (D・	(① 中乳) (① 中乳) (② 大きばのねぎ塩焼き (② 大きではん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずはん (③ 豆乳飛鳥汁) (② はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ (④ ふかねぎ にんにく しょうが (② こめ むぎ ③ じゃがいも あぶら でま ごまあぶら さとう (本では、 DHA (ディーエイチエー)という体に良い (ディーエイチエー)という体に良い (ディーエイチエー)という体に良い (※ 大きにしました。 (※ 大きを動け、記憶力を高める手動けをしてくれます。 今日は、ねぎ塩焼きにしました。 脳の元気を保つために、苦手なのたちに、大きないたが、 (※ 大きないた)	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あっあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ④である かっとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう 食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事中に、席を立ってふざけたりしていませんか?口に食べ物を入れたままおしゃべりしていませんか?はしは上手に使えていますか?食事の場が
食品の体内での働き一献して	だ立名 おもにる おもい とも いっとく	①中乳 ②大きではん ③さつま汁 ①をすったまご だいず ③だいこん にんじん こんにゃく でぼう はねぎ ほししいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとうごまあぶら さつま汁について知ろう さつま汁とは、鹿児島県の大き、鶏をさいものみそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(小・中) ①子乳 (小・中) ①子乳 (小・中) ①子乳 (小・中) ①子乳 (小・イアのごまサラダ 生乳 (小・イアのごまサラダ 生乳 (小・イアのごまサラダ (小・イアのごまか) ひじき さつまあげ ひじき さつまあげ ひじき さつまあげ ひじき さつまあげ ひじき さんにゃく もんじん こんにゃく きぬさいん (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマヨネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマコネーズ (クロッグマンド たんぱく質に (クロッグ・ では、 (クロッグ・ では、 (クロッグ・ では、 (クロッグ・	(アギューアンフス 年乳) (アギューアンフス 年乳) (アギューアンファース (アナーロラソース (アナーリーのオーロラソース (アナーロッ) (アナ	(① 中乳) (① 中乳) (① 中乳) (② 大きばのねぎ塩焼き (② 大きではん (③ 豆乳飛鳥汁) (② まずはん) (ごまではん) (ごまではん) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ) (これ	①キムチごはん ③もずく卵スープ ①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あっあげ たまご もずく ②にんじん キムチ えだまめ しょうが ④たまねぎ にんじん まいたけ おくら しょうが ②こめ むぎ あぶら さとう ごま ③でんぷん ④こめこドッグ 食事のマナーを守ろう 食事のマナーは、相手への思 いやりの気気持ちがあらわれたものです。食事中に、「席を立って、ふざけたりしていませんか?口に食べ物を入れたままおしゃべりしていませんか?はしは上手に使えていますか?食事の場が楽しい雰囲気になるよう、みん