

えいせいめんきにきをつけよう

- ・せっけんできれいにてをあらおう
- ・せいけつなハンカチをつかおう
- ・きゅうしょくとうぼんはきちんとしたみじたくをしておこなおう



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	△おもにエネルギーのもとになる食品	△おもに体をつくるもとになる食品	□おもに体の調子を整えるもとになる食品
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン

水 1	木 2	金 3		
△牛乳 604kcal ごはん こんぶとツナのたきごみごはん <input type="radio"/> こめ △きざみこんぶ 1.5 <input type="checkbox"/> にんじん 12 △ツナ 20 <input type="radio"/> さとう ○ごまあぶら <input type="checkbox"/> こいくち △ごもくあつやきたまご けんちんじる <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 10 <input type="triangle-up"/> あつあげ 10 ○さといも 30 <input type="radio"/> こんにやく 20 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="radio"/> ごまあぶら みりん <input type="checkbox"/> さけ うすくち <input type="checkbox"/> こいくち だし	△牛乳 676kcal ごはん ていやくきちキチン <input type="triangle-up"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが 0.7 <input type="checkbox"/> みりん さけ ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち ○かたくりこ いんげんのサラダ <input type="checkbox"/> さやいんげん 6 <input type="checkbox"/> いんげん 9 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="radio"/> さとう ○こめあぶら <input type="checkbox"/> す こいくち じゃがいもとたまねぎのみどしる <input type="radio"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="radio"/> えのきたけ 5 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> みそ だし	△牛乳 666kcal ごはん にくしゅうまい 2こ もやしのナムル <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> もやし 50 <input type="triangle-up"/> わかめ 0.3 ○ごま 0.6 <input type="radio"/> さとう ○ごまあぶら <input type="checkbox"/> す こいくち フルコギ <input type="triangle-up"/> ぎゅうにく 10 <input type="triangle-up"/> ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 80 <input type="checkbox"/> しめじ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3 さけ みりん <input type="radio"/> ごまあぶら ○さとう <input type="checkbox"/> コチュジャン こいくち		
△牛乳 646kcal ごはん マヨたまフライ <input type="radio"/> あげあぶら かみかみあえ <input type="triangle-up"/> イカ 15 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 2 <input type="checkbox"/> かんてん 0.3 <input type="checkbox"/> きゅうり 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="radio"/> さとう ○こめあぶら <input type="checkbox"/> す うすくち かぼちゃのみどしる <input type="checkbox"/> かぼちゃ 30 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> えのきたけ 7 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> みそ だし	△牛乳 621kcal ごはん ぎょうざ 2こ ちゅうかあえ <input type="checkbox"/> きゅうり 35 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> コーン 5 ○さとう <input type="radio"/> ごまあぶら こいくち す ナスいりマーボー豆腐 <input type="triangle-up"/> とうふ 50 <input type="checkbox"/> なす 30 <input type="triangle-up"/> ぶたひきにく 15 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> しいたけ 0.6 <input type="checkbox"/> たけのこ 15 さけ <input type="radio"/> さとう ○かたくりこ <input type="checkbox"/> こいくち あかみそ トウバンジャン	△牛乳 584kcal ごはん ササミカツ <input type="radio"/> あげあぶら スッキーニのマヨサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> スッキーニ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 4 ○さとう <input type="checkbox"/> す うすくち マヨネーズ コンソメスープ <input type="triangle-up"/> ぶたにく 15 ○じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> コンソメ うすくち <input type="checkbox"/> しお こしょう	△牛乳 549kcal ごはん しろみさかなのなんびやき <input type="triangle-up"/> ホキ ○さとう <input type="checkbox"/> さけ みりん こいくち <input type="radio"/> ごま ○かたくりこ やさしいあえもの <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> きゅうり 15 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 4 ○さとう こいくち しおこうじスープ <input type="triangle-up"/> とりにく 15 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しめじ 6 <input type="checkbox"/> ねぎ 4 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> さけ だし しおこうじ こしょう	△牛乳 584kcal ごはん チンゲンさいのわふうあえ <input type="checkbox"/> ちんげんさい 15 <input type="checkbox"/> しめじ 8 <input type="checkbox"/> もやし 25 ○さとう <input type="checkbox"/> す こいくち あつあげとこんにやくのもの <input type="radio"/> こんにやく 45 <input type="triangle-up"/> ちくわ 25 <input type="triangle-up"/> あつあげ 35 <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="triangle-up"/> えだまめボール 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="radio"/> じゃがいも 25 ○さとう <input type="checkbox"/> さけ みりん <input type="checkbox"/> こいくち だし
△牛乳 564kcal ぶたどん <input type="radio"/> こめ △ぶたにく 40 <input type="checkbox"/> たまねぎ 100 ○こんにやく 30 <input type="checkbox"/> ねぎ 7 △かまぼこ 10 <input type="checkbox"/> しょうが 0.9 ○さとう <input type="checkbox"/> さけ みりん <input type="checkbox"/> こいくち はくさいとほうれんそうのおひたし <input type="checkbox"/> ほうれんそう 30 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> にんじん 5 ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち	△牛乳 676kcal ごはん ヤンニョムチキン <input type="triangle-up"/> ささみ さけ <input type="checkbox"/> かたくりこ 6.5 ○あげあぶら <input type="checkbox"/> しお ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち ケチャップ コチュジャン じゃがいもとシャキシャキサラダ <input type="radio"/> じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> きゅうり 10 <input type="checkbox"/> にんじん 4 ○ごま 0.8 <input type="radio"/> こめあぶら ○さとう <input type="checkbox"/> す しお こしょう ごもくスープ <input type="triangle-up"/> ぶたにく 7 <input type="checkbox"/> エリンギ 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ちんげん菜 12 <input type="checkbox"/> もやし 18 <input type="checkbox"/> ちゅうかだし こいくち こしょう	△牛乳 622kcal ごはん さわらのゆずしょうゆやき <input type="triangle-up"/> さわら <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="radio"/> さとう こいくち ひじきのいために <input type="triangle-up"/> とりにく 8 <input type="triangle-up"/> ひじき 2 <input type="triangle-up"/> だいず 8 <input type="triangle-up"/> ひらてん 8 <input type="radio"/> こんにやく 10 <input type="checkbox"/> さやいんげん 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 ○こめあぶら <input type="radio"/> さとう さけ <input type="checkbox"/> みりん だし <input type="checkbox"/> こいくち だいこんとあぶらあげのみどしる <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 8 <input type="checkbox"/> ねぎ 6 だし みそ	△牛乳 723kcal なすとひきにくのカレーライス <input type="radio"/> こめ △ぶたひきにく 20 <input type="checkbox"/> なす 35 <input type="checkbox"/> たまねぎ 75 <input type="checkbox"/> にんじん 20 ワイン <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 こいくち <input type="checkbox"/> カレールウ こしょう <input type="checkbox"/> ウスター コンソメ <input type="checkbox"/> カレーこ コールスローサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 40 <input type="checkbox"/> コーン 4 <input type="checkbox"/> にんじん 5 ○こめあぶら <input type="radio"/> オリーブオイル ○さとう <input type="checkbox"/> す しお <input type="checkbox"/> こしょう マヨネーズ	△牛乳 704kcal ごはん かぼちゃひきにくフライ <input type="radio"/> あげあぶら キャベツのうめあえ <input type="checkbox"/> キャベツ 24 <input type="checkbox"/> きゅうり 17 <input type="triangle-up"/> ちくわ 6.5 <input type="checkbox"/> ばいにく 2.5 <input type="checkbox"/> みりん ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち とふのこののもの <input type="triangle-up"/> とふのこ 15 <input type="triangle-up"/> とりにく 15 <input type="checkbox"/> はくさい 50 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 5 <input type="radio"/> さとう さけ <input type="checkbox"/> みりん だし こいくち
△牛乳 579kcal ごはん チキン <input type="radio"/> ごまあぶら ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち す チンジャオロースー <input type="triangle-up"/> ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> ビーマン 12 <input type="checkbox"/> たけのこ 14 <input type="checkbox"/> たまねぎ 14 <input type="radio"/> こんにやく 12 <input type="checkbox"/> にんにく 0.7 <input type="radio"/> こめあぶら ○さとう <input type="checkbox"/> かたくりこ ○ごまあぶら <input type="checkbox"/> こいくち わかめスープ <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="triangle-up"/> わかめ 0.8 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 ちゅうかだし <input type="checkbox"/> こいくち こしょう	△牛乳 585kcal カレーピラフ <input type="radio"/> こめ ○おおむぎ <input type="triangle-up"/> チキンウインナー 10 <input type="triangle-up"/> ぶたひきにく 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ビーマン 5 <input type="checkbox"/> コーン 3 さけ <input type="checkbox"/> カレーこ ウスター <input type="checkbox"/> ケチャップ しお こしょう とりつくねとやさしいのスー <input type="triangle-up"/> つくね 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 15 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 10 こしょう <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> うすくち <input type="checkbox"/> れいとろみかん 	△牛乳 616kcal ごはん ABCマカロニスー <input type="radio"/> アルファベットマカロニ 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="triangle-up"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 15 <input type="checkbox"/> コンソメ こしょう キャロットラペ <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> きゅうり 7 <input type="checkbox"/> にんじん 30 <input type="triangle-up"/> ツナ 8 <input type="checkbox"/> レモンかじゅう ○さとう <input type="radio"/> こめあぶら うすくち しお こしょう フランクフルトビーンズソース <input type="triangle-up"/> ソーセージ 1こ <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="triangle-up"/> だいず 3 <input type="checkbox"/> トマト 20 <input type="checkbox"/> かたくりこ しお かれーこ ケチャップ	△牛乳 566kcal ごはん せとふうみふりかけ ぶたにくのしょうがやき <input type="triangle-up"/> ぶたにく 60 さけ <input type="checkbox"/> たまねぎ 70 <input type="checkbox"/> しょうが 1.5 <input type="radio"/> さとう こいくち やさしいたっぴりみどしる <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> しめじ 8 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> みそ だし	△牛乳 743kcal ごはん しろみさかなフライ <input type="radio"/> あげあぶら タルタルソース キャベツのごまサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 50 <input type="radio"/> こめあぶら <input type="radio"/> ごまあぶら ○ごま 1.2 <input type="checkbox"/> しお す こいくち やさしいうまに <input type="triangle-up"/> あつあげ 40 <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="radio"/> さといも 15 ○こんにやく 20 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> モロッコいんげん 5 <input type="checkbox"/> しいたけ 1 <input type="checkbox"/> みりん ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち だし
△牛乳 561kcal ごはん とうふハンバーグのソース <input type="triangle-up"/> とうふハンバーグ <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> エリンギ 5 <input type="checkbox"/> えのきたけ 5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> みりん こいくち <input type="checkbox"/> かたくりこ だし きゅうりのおかかあえ <input type="checkbox"/> きゅうり 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="triangle-up"/> かつおぶし 1 ○さとう <input type="checkbox"/> こいくち なすのみどしる <input type="checkbox"/> なす 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 4 <input type="checkbox"/> みそ だし	△牛乳 672kcal ごはん ゆかりごはん ひやしうどん <input type="radio"/> うどん 90 <input type="triangle-up"/> たまご 12 <input type="checkbox"/> きゅうり 25 <input type="triangle-up"/> わかめ 0.7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しいたけ 0.5 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 7 ○さとう <input type="checkbox"/> みりん だし <input type="checkbox"/> こいくち めんつゆ はんぺんフライ <input type="radio"/> あげあぶら	△牛乳 626kcal ごはん しっとりひじきふりかけ <input type="triangle-up"/> ひじき 1.3 ○ごま 0.6 <input type="triangle-up"/> かつおぶし 1 ○さとう <input type="checkbox"/> みりん こいくち わかめとだいこんのツナあえ <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> きゅうり 10 <input type="triangle-up"/> わかめ 0.4 <input type="triangle-up"/> ツナ 5 <input type="radio"/> さとう ○ごまあぶら <input type="checkbox"/> す うすくち とりにくとじゃがいものもの <input type="triangle-up"/> とりにく 25 ○じゃがいも 80 <input type="radio"/> こんにやく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 60 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> いんげん 10 <input type="radio"/> さとう さけ みりん こいくち	△牛乳 611kcal ごはん せりせりだいこんとベーコンの <input type="radio"/> こめ ○げんまい <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん 5 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="triangle-up"/> ベーコン 15 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 10 ○さとう <input type="checkbox"/> さけ みりん こいくち うすくち のっぺいじる <input type="triangle-up"/> とりにく 20 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 ○さといも 10 <input type="radio"/> こんにやく 10 <input type="checkbox"/> しめじ 2 <input type="checkbox"/> さけ だし ○かたくりこ <input type="checkbox"/> こいくち うすくち ほうれんそうともやしのあえもの <input type="checkbox"/> ほうれんそう 25 <input type="checkbox"/> もやし 20 <input type="triangle-up"/> あぶらあげ 5 ○さとう こいくち	<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p> 