



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	ミネストローネ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、いちごヨーグルト	牛乳、焼きおにぎり
2	金	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、白身魚のごま衣焼き、ひじきと大豆の炒り煮、もも缶	牛乳、鬼まんじゅう
3	土	ごはん	ホワイトシチューライス、野菜スープ、キウイフルーツ	牛乳、おやつホットドッグ
4	日			
5	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、のりマヨサラダ、りんご	牛乳、さつま芋のガレット
6	火	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、白あえ、オレンジ	牛乳、和風スパゲティー
7	水	ごはん	わかめご飯、けんちん汁、松風焼き、きゅうりと炒り卵のサラダ、パン缶	牛乳、パンブキンチーズマフィン
8	木	パン	きのこのスープ、野菜メンチかつ、ゆで野菜、バナナ	牛乳、豆乳もち
9	金	ごはん	豚汁、白身魚のチーズ焼き、小松菜のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、バターシュガートースト
10	土	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、大根のサラダ、オレンジ	牛乳、大学芋
11	日		〈建国記念の日〉	
12	月		〈振替休日〉	
13	火	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、さけのムニエル、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、ココアプリン
14	水	めん	鮭チーズおにぎり、ソース焼きそば、たまごスープ、バナナ	牛乳、黒糖蒸しパン
15	木	パン	白菜の豆乳スープ、ポークチャップ、スイートポテトサラダ、オレンジ	牛乳、菜飯おにぎり
16	金	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、マカロニきな粉
17	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、じゃこトースト
18	日			
19	月	ごはん	チンゲン菜とえのきのみそ汁、肉じゃが、はるさめの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、みたらし団子
20	火	ごはん	おかず汁、たらけチャップあんかけ、納豆あえ、オレンジ	牛乳、肉まん風蒸しパン
21	水	ごはん	カレーライス、野菜スープ、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	牛乳、黒糖ホットケーキ
22	木	パン	野菜スープ、さけのコーンマヨ焼き、きゅうりと炒り卵のサラダ、りんご	牛乳、豆乳ももゼリー
23	金		〈天皇誕生日〉	
24	土	ごはん	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナヨーグルト	牛乳、ジャムサンド
25	日			
26	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、豆腐と野菜のそぼろ煮、白菜とツナのごま和え、みかん缶	牛乳、おからバナナドーナツ
27	火	ごはん	切干大根とかぼちゃのみそ汁、さばのかば焼き、ごぼうとコーンのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、どら焼き
28	水	めん	けんちんうどん、ちくわの二色焼き、フルーツポンチ	牛乳、かぼちゃケーキ
29	木	パン	マカロニスープ、チキンのチーズ焼き、ポテトサラダ、オレンジ	牛乳、昆布おにぎり

### 大豆を食べよう

大豆には豊富な栄養素が含まれており、今、世界中に注目されています。その一方、日本においては和食離れによる大豆の摂取不足が近年、問題視されています。

○大豆に含まれる主な栄養素

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているのがその理由です。

またそれ以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カリウムが含まれていることにも注目です。

・タンパク質

体の構成に欠かすことのできな重要な栄養素です。また、動物性たんぱく質にはないコレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる機能を持っています。

・鉄

体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをします。

・カリウム

歯や骨を成形するのに必要な栄養素です。その吸収率は牛乳と同じくらいです。

・食物繊維

お腹の中を掃除し、便通を良くよくするために必要な栄養素です。

ビタミンB1

エネルギー生産のために必要な栄養素です。

