



# 給食メニュー



にじのおと



日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	みそ汁(こまつな・玉ねぎ)、肉じゃが(カレー味)、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、クラッカーサンド
3	火	ごはん	いろどり丼、そうめん汁、えびフライ、ウインナー、ゆで野菜、みかん	牛乳、桃のパンケーキ
4	水	ごはん	チャーハン、中華スープ、小松菜のおかかあえ、バナナ	牛乳、黒みつときなのミルクプリン
5	木	食パン	コンソメスープ、鶏肉のコーンマヨ焼き、ゆで野菜、りんご	牛乳、おやつ焼きそば
6	金	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、白身魚のきのこ煮、ほうれん草の納豆あえ、オレンジ	牛乳、ぶどうゼリー
7	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、ハムサンド
8	日			
9	月	ごはん	中華風コーンスープ、なすの麻婆いため、小松菜のナムル、オレンジ	牛乳、キャベツマフィン
10	火	ごはん	おかず汁、さばの生姜煮、きんぴらごぼう、りんご	牛乳、ブルーベリームース
11	水	めん	ケチャップスパゲッティ、ポテトスープ、フルーツポンチ	牛乳、きな粉ホットケーキ
12	木	食パン	白菜の豆乳スープ、ナゲット、コールスローサラダ、キウイフルーツ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
13	金	ごはん	豚汁、さけのから揚げ、きゅうりとツナサラダ、バナナ	牛乳、プリン
14	土	ごはん	大豆カレーライス、野菜のスープ、洋なし缶	牛乳、フルーチェ
15	日			
16	月	ごはん	みそ汁(はくさい・油あげ)、厚焼き卵、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、あげいも
17	火	ごはん	五目みそ汁、たらこの磯辺焼き、炒り豆腐、もも缶	牛乳、りんご米粉蒸しパン
18	水	ごはん	バターチキンカレー、マカロニサラダ、バナナ	牛乳、ココアプリン
19	木	バターロール	きのこ豆乳スープ、ハンバーグ、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、鮭チーズおにぎり
20	金		春分の日	
21	土	ごはん	ブルコギ丼、みそ汁(もやし・あげ)、いちごジャムヨーグルト	牛乳、ごまトースト
22	日			
23	月	ごはん	みそ汁(切干大根・里芋)、厚揚げの炒め物、コロコロサラダ、バナナ	牛乳、オレンジムース
24	火	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ)、ほっけのバター醤油焼き、五目野菜のみそ煮、キウイフルーツ	牛乳、あげぱん
25	水	めん	みそラーメン、ほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、ピザトースト
26	木	食パン	マカロニスープ、パンプキンオムレツ、ブロッコリーのツナサラダ、みかん缶	牛乳、わかめおにぎり
27	金	ごはん	さつま汁、かれのチーズパン粉焼き、きゅうりの華風サラダ、もも缶	牛乳、青菜ホットケーキ
28	土	ごはん	ホワイトシチューライス、小松菜のサラダ、オレンジ	牛乳、バナナスティックパン
29	日			
30	月	ごはん	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)、大豆の天ぷら、白菜のじゃこドレッシングあえ、キウイフルーツ	牛乳、フルーツゼリー
31	火	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの照り焼き、切干大根ともやしの炒め物、バナナ	牛乳、チョコっとフレンチ

## 日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

### ★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

- ・自然な甘味と風味
- ・腸の調子を整える
- ・心の安定にもつながる



(ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌)

### ★おいしいお米に栄養プラス！

白いご飯もおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にするとカルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

### ★奥深い味わい！「だし」の力

- ・うま味で満足感アップ
- ・食欲増進効果
- ・苦手な食材も食べやすく

### ★家庭で「だし」をとってみよう



鍋に水と昆布を入れて30分 弱火にかける 沸騰直前にとりだす 火をとめてかつお節を入れる かつお節がし沈んだらざるで越す