

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

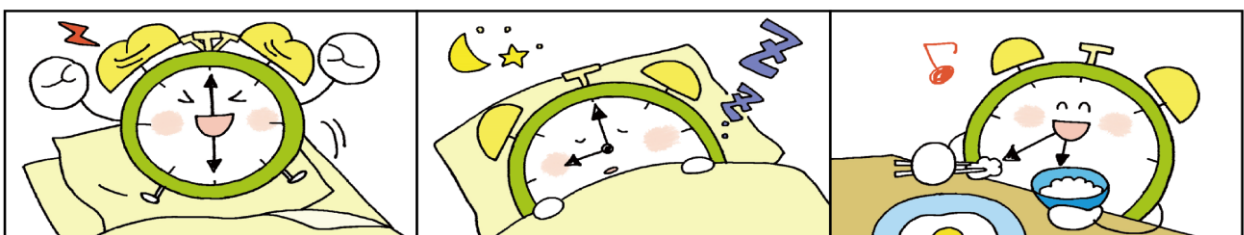
大豆レンジャー

大豆レンジャーの仲間たち：
豆腐レッド、納豆ブルー、みそグリーン、しょうゆピンク、油揚げオレンジ、豆乳イエロー

「大豆レンジャー、助けてー」
「みんな大変だー！」
「大豆レンジャー、助けてー」
「みんな大変だー！」

「まだまだ、いっしょに変身しすぎ」

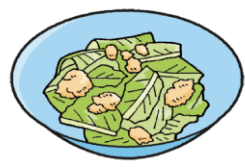
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

●電子レンジで簡単おかず●

キャベツナレンジ蒸し



- ①キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ②①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
- ③②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。

※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。
※レンジから取り出す時は熱いので、やけどに注意しましょう。

もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



*牛乳は毎日つきます。

月平均栄養価
エネルギー610kcal
たん白質21.3g 脂質16.4g
炭水化物87.5g 食塩2.1g

*行事等により変更になることもあります。ご了承下さい。

きいろのなかま	ねつやちからのもとなるもの
あかのなかま	からだをつくるもとなるもの
みどりのなかま	からだのちょうしをととのえるもの

<p>21 カレーうどん はちみつレモンゼリー</p> <p>568kcal たんぱく質19.2g</p> <p>うどん、はちみつレモンゼリー、いも</p> <p>とりにく、あぶらあげ、えだまめ</p> <p>ほししいたけ、にんじん、しめじ、ながねぎ、たまねぎ</p>	<p>22 ごはん さばみぞれに きりぼしだいこんツナあえ いものみそしる</p> <p>552kcal たんぱく質19.5g</p> <p>おおむぎいりごはん、いも</p> <p>さばみぞれに、ツナ</p> <p>きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ</p>	<p>23 ぶたキムチどん タンメンスープ きゅうりのごまあえ</p> <p>556kcal たんぱく質22.5g</p> <p>おおむぎいりごはん、タンメン</p> <p>ぶたにく</p> <p>もやし、にら、たまねぎ、にんじん、ほくさいキムチ、ながねぎ、こまつな、きゅうり</p>	<p>24 ごはん のりつくだに にくじゃが こまつなのみそしる</p> <p>576kcal たんぱく質24.1g</p> <p>おおむぎいりごはん、いも</p> <p>ぶたにく、さつまあげ、えだまめ、あぶらあげ、のりつくだに</p> <p>たまねぎ、にんじん、こまつな</p>	<p>25 焼きそばパン コンソメスープ とろけるプリン</p> <p>534kcal たんぱく質21.1g</p> <p>ソフトフランスパン、焼きそばめん、とろけるプリン</p> <p>ぶたにく、いか</p> <p>にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、パセリ</p>
<p>28 きのこクリームスパゲティ みかんゼリー</p> <p>554kcal たんぱく質23.1g</p> <p>スパゲティ、バター、みかんゼリー</p> <p>とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、生クリーム、チーズ</p> <p>しめじ、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン</p>	<p>29 ごはん ほっけ和風フライ もやしごまあえ なめことねぎのみそしる</p> <p>607kcal たんぱく質20.5g</p> <p>おおむぎいりごはん、ごま</p> <p>ほっけフライ</p> <p>もやし、こまつな、にんじん、ながねぎ、なめこ</p>	<p>30 まーぼー豆腐どん ちゅうかスープ</p> <p>578kcal たんぱく質22.2g</p> <p>おおむぎいりごはん</p> <p>とうふ、ぶたにく、ベーコン</p> <p>ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ちんげんさい</p>	<p>31 なつやさいカレー すいか ホロシリ牛乳</p> <p>580kcal たんぱく質19.2g</p> <p>おおむぎいりごはん、じゃがいも</p> <p>ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ</p> <p>にんじん、ピーマン、なす、トマト、たまねぎ、りんご、にんにく、すいか</p>	<p>加熱してもおいしい！ きゅうり</p> <p>日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。さっと炒めて、みずみずしさを残し、中国風や韓国風の味つけにしてみよう。</p>