

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



こんだて	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <h1 style="color: red; margin: 0;">オンライン授業期間</h1> </div>				
あか	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> あなたの好きな給食は？ </div>				
き	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ごはん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>しる</p> </div> </div>				
みどり					

こんだて	7日	8日	9日	10日	11日
					<p style="color: red; font-size: 1.2em;">建国記念の日</p>
あか	かつお節、チョップドラチポーク、ほしひじき、牛乳、白かまぼこ、沖縄豆腐、三枚肉	かつお節、牛乳、豚肉、いわしのかぼすレモン煮	かつお節、牛乳、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、肉団子	
き	調合油、精白米、芋くじてんぶら	さつまいも、調合油、精白米	精白米、ごま油、調合油、5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ、豚肉、白ごま	かたくり粉、じゃがいも、スイートコーン、なかよしパン、小麦粉、ミックスビーンズ、調合油	
みどり	ごぼう、にんじん、ほうれん草、乾しいたけ、大根、ねぎ	あお豆、ごぼう、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし	ごぼう、こんにゃく、しいたけ、にんじん、絹さや、大根、長ねぎ	あお豆、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	

こんだて	14日	15日	16日	17日	18日
あか	牛乳、鶏肉、大豆の華、クッキングチーズ	かつお節、牛乳、鶏肉、厚揚げ、干草焼、もずく	とりささみチャック、牛乳、大豆の華、豚肉、木綿豆腐	とりささみチャック、牛乳、合いびき肉、国産鶏豚使用のハンバーグ	かつお節、シーチキンナフルク、牛乳、豚肉、沖縄豆腐、豚レバー
き	ABCマカロニ、精白米、じゃがいも、調合油、小麦粉、ソフトエクレア、豆乳	精白米、かたくり粉、調合油、白ごま	精白米、かたくり粉、ごま油、スイートコーン、調合油、夜市肉まん	精白米、じゃがいも、調合油、押し麦、小麦粉	緑の野菜のかぼちゃコロッケ、じゃがいも、調合油、精白米
みどり	キャベツ、セロリー、たまねぎ、トマトダイス、にんじん	しいたけ、にんじん、ねぎ、白菜、小松菜	たまねぎ、にら、ブロッコリー、もやし、大根	たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、ブロッコリー、大根	キャベツ、しょうが、にら、にんじん、もやし

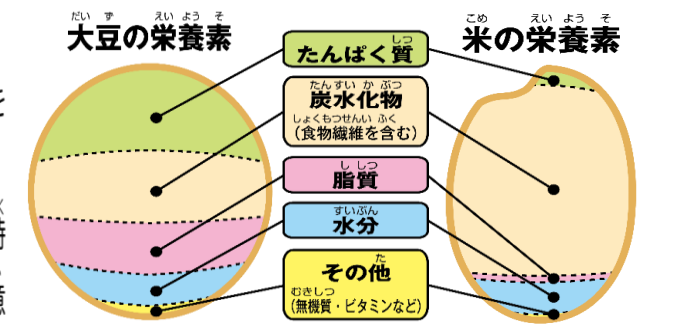
こんだて	21日	22日	23日	24日	25日
			<p style="color: red; font-size: 1.2em;">天皇誕生日</p>		
あか	無塩漬ウインナーソーセージ、ささみチーズフライ、牛乳	牛乳、豚肉、白身魚フライ、卵		かつお節、牛乳、鶏肉、魚ソーメン、大豆の華、きんぴら肉団子、もずく	かつお節、牛乳、五目厚焼き卵、豚肉、油あげ
き	調合油、スイートコーン、精白米	精白米、かたくり粉、クリームコーン、ごま油、調合油、スイートコーン		精白米、かたくり粉、調合油、スイートコーン、押し麦	精白米、白ごま、里芋
みどり	キャベツ、グリーンアスパラ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りんご	小松菜、にんじん、ほうれん草、しらたき		たまねぎ、とうがん、パクチョイ、三色ピーマン、たけのこ	こんにゃく、にんじん、長ねぎ、小松菜、大根

こんだて	28日
あか	かつお節、さばごま味噌煮、チクワ、牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、生アーサ
き	精白米、調合油
みどり	こんにゃく、しょうが、にんじん、しいたけ、絹さや、大根、ごぼう、たけのこ

せいかつしゅうかんびょう ふせ
◎生活習慣病を防ぐには？

まいにち せいかつ どの たいせつ にち しょく きそくただ じかん しょくじ
 毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、早寝・早起きで十分な睡眠時間をとります。

しょくじ ないよう しょくじ しょくじ しょくじ しょくじ
 食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて、野菜をしっかりととりましょう。特に揚げ物など脂肪の多いものは食べ過ぎないようにして、塩分のとり過ぎにも注意し、うす味を心がけましょう。



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。