



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1種 - たんぱく質 加算 炭水化物
24月	なつやさいカレー	○	コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかまい,さとう	あぶら,マヨネー ス(たまごなし)	かぼちゃ,トマト, さやいんげん, にんじん	なす,たまねぎ, にんにく,しょうが, りんご,キャベツ, とうもろこし	641 kcal 19.7 g 277 mg 97.3 g
25火	コッペパン	○	チキンチャップ ポテトスープ けんさんりんごジャム	とりにく,ベー コン	ぎゅうにゅう	コッペパン,さ とう,じゃがいも	あぶら	さやいんげん, にんじん	たまねぎ,しめ じ,しょうが, にんにく, りんごジャム	607 kcal 23.1 g 283 mg 79.0 g
26水	にくみそどん	○	やさいサラダ えびだんごじる	とりにく,あか みそ,えび, あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうか まい,さとう	ごまあぶら	にんじん,ね ぎ	キャベツ, とうもろこ し,たまねぎ, えのきだけ	612 kcal 24.2 g 319 mg 87.8 g
27木	セルフドッグ	○	マカロニスープ	ウインナー, ベーコン	ぎゅうにゅう	たてわりパン, さとう, マカロニ, じゃがいも		にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	607 kcal 23.3 g 302 mg 76.7 g
28金	むぎごはん	○	いわしのかん ろに おひたし なすのみそ じる	いわし,かつお ぶし,とうふ, みそ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうか まい,むぎ, さとう		ほうれんそう, にんじん,ね ぎ	もやし, なす, たまねぎ, えのきだけ	602 kcal 23.4 g 363 mg 90.1 g
31月	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく,あ かみそ,とう ふ,ベーコン	ぎゅうにゅう, わかめ	こめ,きょうか まい,さとう, じゃがいも	ごまあぶら, あぶら	ピーマン, にんじん, ねぎ	たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, えのきだけ	600 kcal 22.0 g 273 mg 85.8 g

○は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。裏面は、9月の献立表になっています。

# 家族のために ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



## チャレンジしやすい料理ってどんなのかな？

### 1～2年生にオススメ☆

- ・グラノーラにぎゅうにゅうをかける
- ・しょくパンにハムやレタス、スライスチーズをはさむ
- ・ごはんには“なっとう” “そぼろ” “ぶりかけ”などをかける

ほうちょうや火をつかわなくても、できることを見つけられるといいですね♪



### 3～4年生にオススメ☆

- ・食パンにハムとチーズをのせて、トースターで焼く
- ・ごはんをレンジで温め、作り置きのカレーやぎゅうどん、ちゅうかどんの具などを温めて、ごはんにかける
- ・レタスをちぎったり、きゅうりやトマトを切ったりして、好きなドレッシングをかけて、サラダを作る

トースターやレンジなら、チャレンジしやすいですね♪



### 5～6年生にオススメ☆

- ・野菜のバター炒め  
ほうれん草や小松菜と、ウインナー、コーンをバター、塩こしょう、しょうゆで炒める。
- ・レンジでナポリタン風うどん  
①ピーマン1個、トマト1/2個を小さく切って、玉ねぎ1/6個・ウインナー2本をスライスする。  
②耐熱皿に冷凍うどん1個、ケチャップ(大さじ2)、①で切った野菜をのせ、ふんわりとラップをかけて、レンジで(600W)7分チン♪  
③オリーブオイル大さじ1を入れ、混ぜる。  
④粉チーズをふる。

火を使った簡単な料理ができるといいですね♪不安な人は、休日のお手伝いからチャレンジしてみましょ！