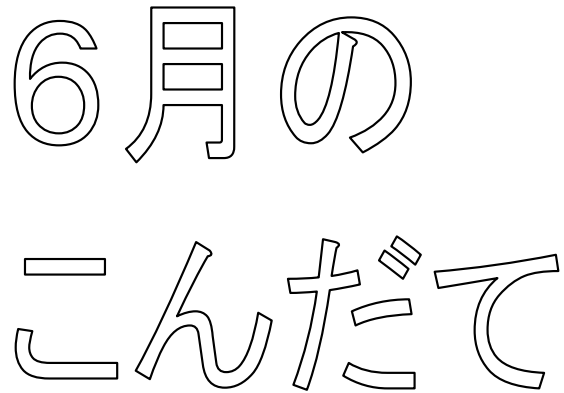




※栄養価 中学部・高等部のエネルギー量を記載しています。中学部・高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

こんげつ
今月のPick Up!



6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		6月17日(月)	
【牛乳】		【牛乳】		【飲むヨーグルト】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★コアコアのむヨーグルト		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【ごはん】		【カレーライス】		【高菜まぜごはん】		【ごはん】		【ごはん】	
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【豚肉の南部焼き】		【ユーリンチー】		豚モモ肉 こめ油 にんにく 玉葱 じゃがいも カレー粉 にんじん S&Bカレーフレーク(アレルギーフリー) ハウスカレーフレーク(アレルギーフリー) チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 水		たかな漬 うすくちしょうゆ ごま油 白ごま		【麻婆なす】		【魚のみそマヨネーズ焼き】	
豚モモ肉 白ごま こいくちしょうゆ 酒 みりん		とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 白ねぎ さとう 醸造酢 こいくちしょうゆ ごま油 しょうが かたくり粉 水		【ハムサラダ】 ポークハム キャベツ にんじん わかめ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 みりん 米油 白ごま		【五目煮豆】 大豆水煮 刻み昆布 ごぼう れんこん にんじん 板こんにゃく 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん		豚モモミンチ肉 にんじん 玉葱 白ねぎ なす しょうが にんにく さとう 米みそ(淡色辛みそ) こいくちしょうゆ 酒 中華スープのもと トウバンジャン ごま油 かたくり粉 水		さわら パセリ ノンエッグマヨネーズ みそ	
【ブロッコリーサラダ】		【ジャーマンポテト】 じゃがいも 玉葱 ベーコン バジル オリーブ油 塩 こしょう 白ワイン						【トマトスープ】 とりモモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも しめじ セロリー パセリ トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 赤ワイン みりん			
ブロッコリー にんじん 玉葱 ホールコーン 醸造酢 塩 こしょう さとう 米油											
【豆腐のスープ】											
とうふ にんじん ピーマン しめじ 水 顆粒風味調味料 食塩 こしょう パセリ かたくり粉 水											
【大阪しろ菜のみそ汁】											
おおさかしろな 玉葱 にんじん えのきだけ あつあげ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ											
コアコアのむヨーグルト：乳製品（加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム）　インマルトオリゴ糖シロップ　砂糖　乳たんぱく　リン酸カルシウム　香料　ビタミンD　水 アレルギーフリーカレーフレーク：でん粉　パーム油・なたね油混合油脂　砂糖　食塩　カレー粉　オニオンパウダー　酵母エキスパウダー　さつまいもパウダー　香辛料　トマトパウダー　増粘剤(加工デンプン)　カラメル色素　乳化剤　酸味料　香料											
										たけのこ缶 もやし にんじん さんどまめ 緑豆はるさめ ポークハム さとう こいくちしょうゆ 醸造酢 ごま油 ラー油	
										【大学芋】 さつまいも 米油 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 黒ごま	
		【中華サラダ】									
		【トマトスープ】									
		【ジャーマンポテト】									
		【五目煮豆】									
		【ハムサラダ】									
		【ユーリンチー】									
		【豚肉の南部焼き】									
金賞健康米											
【ごはん】											
★牛乳											
【牛乳】											
6月17日(月)											

6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		6月24日(月)		6月25日(火)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【豚キムチ丼】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】	
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【あじつけのり】		豚モモ肉		【とりときのこのクリーム煮】		【ホイコーロー】		【ポークチャップ】		【八宝菜】	
味付けのり		ごぼう									
【鶏の唐揚げ】		にんじん		とりモモ肉		豚モモ肉		豚モモ肉		豚モモ肉	
とりモモ肉		はくさい(キムチ漬け)		塩		塩		塩		焼き竹輪	
にんにく		白ねぎ		こしょう		こしょう		こしょう		◆ロールイカ	
しょうが		さとう		玉葱		トウバンジャン		赤ワイン		はくさい	
こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		しめじ		キャベツ		米油		玉葱	
塩		酒		まいたけ		ピーマン		玉葱		たけのこ缶	
酒		みりん		にんじん		たけのこ缶		にんじん		にんじん	
ごま油		ごま油		米油		にんじん		しめじ		干し椎茸	
かたくり粉		白ごま		コーンスターチ		米油		米油		チンゲン菜	
米揚げ油		豆板醤		★バター		オイスターソース		赤ワイン		しょうが	
【青菜と厚揚げのみそ汁】		【小松菜ともやしのレモンナムル】		★牛乳		赤みそ		トマトケチャップ		米油	
こまつな		こまつな		白ワイン		酒		ウスターソース		こしょう	
玉葱		もやし		鳥がらだし		さとう		みりん		中華スープのもと	
じゃがいも		にんじん		とりガラ		ごま油		かたくり粉		こいくちしょうゆ	
あつあげ		うす揚げ		塩		【ささみカツ】		パセリ		塩	
かつお昆布だし		こいくちしょうゆ		こしょう		ポテトとお米のささみカツ		【やさいスープ】		酒	
出汁昆布		さとう		【ツナサラダ】		米揚げ油		玉葱		さとう	
削り節		みりん		ツナフレーク				にんじん		オイスターソース	
みそ		レモン汁		キャベツ				キャベツ		ごま油	
		ごま油		にんじん				セロリー		かたくり粉	
		白ごま		わかめ				パセリ		【のり和え】	
				白ごま				ホールコーン		もやし	
				こいくちしょうゆ				鳥がらだし		こまつな	
				醸造酢				とりガラ		にんじん	
				みりん				うすくちしょうゆ		もみのり	
				米油				酒		こいくちしょうゆ	
								みりん		みりん	
								塩		白ごま	
								さとう		【フルーツミルク寒天】	
								かたくり粉		★牛乳	
										黄桃缶	
										みかん缶	
										上白糖	
										ルカンテンウルトラ	
										水	
7/4kcal		644kcal		7/11kcal		7/09kcal		623kcal		641kcal	

6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		
ぎゅうにゅう 【牛乳】		ぎゅうにゅう 【牛乳】		やさい 【野菜ジュース】		
★牛乳		★牛乳		きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草		
【タコライス】		【ごはん】		【ハヤシライス】		
金賞健康米 豚モモミンチ肉 にんにく 酒 チリパウダー 玉葱 トマトダイス缶 にんじん セロリー ピーマン トマトケチャップ ウスターソース S&Bカレー粉(アレルゲンフリー) さとう 塩 こしょう 米油	金賞健康米 【ひじきの手作りふりかけ】 干ひじき 白ごま 花かつお こいくちしょうゆ さとう みりん 【魚の照り焼き】 さわら こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ さとう 酒 みりん	金賞健康米 牛モモ肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 鳥がらだし とりガラ 米粉ハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん 赤ワイン 塩 こしょう				
			【蒸しキャベツ】		【とうふとわかめのサラダ】	
			キャベツ	とうふ		わかめ
			【もずくスープ】		にんじん	
			とりむね肉(皮付き)	さんどまめ		ちりめんじゃこ
			だいこん	こいくちしょうゆ		醸造酢
			沖縄もずく	みりん		さとう
			青ねぎ	米油		白ごま
			鳥がらだし	米粉ハヤシルウ：米粉 ラード バーム		油 砂糖 ぶどう糖 食塩 トマトペー
			とりガラ	スト オニオンパウダー ガーリックパ		ウダー 香辛料 酵母エキスパウダー
			塩	カラメル色素		
			こしょう			
			うすくちしょうゆ			
			酒			
			みりん			
白ごま						
チリパウダー：赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック		米粉ハヤシルウ：米粉 ラード バーム 油 砂糖 ぶどう糖 食塩 トマトペー スト オニオンパウダー ガーリックパ ウダー 香辛料 酵母エキスパウダー カラメル色素				
613kcal		708kcal		767kcal		

はやね はやお
早寝・早起き
あさ
朝ごはん No.3



もんだい すいみんじかん へ こと
問題：睡眠時間を減らすといろいろな事ができるの

すいみんじかん へ ほう
で、睡眠時間を減らす方がよい？○か×か

こたえ：×

よ 夜ふかしで、睡眠不足になったり体内時計の

リズムが夜型になったりすると、様々な不調が

おこり、頭や身体が十分に働かなくなります。

すいみんぶそく き かんじょう
睡眠不足はやる気やイライラなどの感情をコン

トロールする力や、人の気持ちを理解する能力

を低下させたり、脳の発達にも影響したりしま

す。