

| ひょうび                | 1日(火)                                                                                                                                                                                                                   | 2日(水)                                                                                                                                                                                                             | 3日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7日(月)                                                                                                                                                                                                      | 8日(火)                                                                                                                                                                                 | 9日(水)                                                                                                                                                                                                                                        | 10日(木)                                                                                                                                                                                                                                    | 11日(金)                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい              | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいもの<br>そばろあんかけ<br>ぶたじ                                                                                                                                                                               | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>やさいとツナのいためもの<br>はくたくじる<br>まっちゃわらびもち                                                                                                                                                              | パン<br>ぎゅうにゅう<br>アドボ<br>マカロニフルーツサラダ<br>シニガンスープ<br>ぎゅうにゅうこんににゅうえきココア                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ゴーヤイリスタミナライス<br>しるビーフン<br>こさかな                                                                                                                                                                                                                                  | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>いりとりソースかけ<br>やさしいたつぷりスープ                                                                                                                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>みそにゅうめん<br>ほしがたかりんとう                                                                                                                                    | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ジュリのキンパ<br>(にいくため きんしたまご)<br>やきのり<br>トックスープ                                                                                                                                                                               | きなこあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>チキンとキャベツのソー<br>トマトスープ                                                                                                                                                                                                | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なつやさいカレー<br>えだまめとコーンのサラダ                                                                                                   |
| ざいりょうめいおよびしゅうりょう(9) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>あぶら<br>とりひきにく<br>だいず<br>にんじん<br>つちしょうが<br>さとう<br>りょうりしゅ<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶん<br>ぶたにく<br>とうふ<br>うすあげ<br>ちくわ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>あおねぎ<br>だしパック<br>みそ<br>みず | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ごまつな<br>ツナ<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>あぶら<br>いりごま<br>みず<br>はくたくどん<br>ぶたにく<br>うすあげ<br>かまぼこ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>あおねぎ<br>だしパック<br>うすくちしょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br>みず<br>まっちゃわらびもち | パン<br>ぎゅうにゅう<br>どりにく<br>あぶら<br>りょうりしゅ<br>にんにく<br>こしょう<br>たまねぎ<br>ローリエ<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>みりん<br>みず<br>きゅうり<br>マカロニ<br>コーン<br>パインアップル<br>ほしぶどう<br>うすくちしょうゆ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ベーコン<br>じゃがいも<br>だいこん<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>カットマト<br>にんにく<br>レモンかじゅう<br>オリーブあぶら<br>コンソメ<br>こしょう<br>ローリエ<br>りょうりしゅ<br>みず | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ゴーヤスライス<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく<br>だいず<br>えだまめ<br>にんにく<br>にんじん<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>りょうりしゅ<br>あぶら<br>ピーマン<br>とりさきみほぐし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>とうふ<br>ほししいたけ<br>コーン<br>にら<br>チンゲンサイ<br>えきたいスープ<br>ふんまつスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>みず<br>こさかな | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ほしがた<br>ハンバーグ<br>コーン<br>パプリカ(あか)<br>えだまめ<br>コンソメ<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>りょうりしゅ<br>でんぶん<br>みず<br>ベーコン<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>エリンギ<br>コンソメ<br>ブロッコリー<br>さとう<br>みりん<br>みず | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>きん<br>さうめんふし<br>うすあげ<br>わかめ<br>とうふ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>こまつな<br>あおねぎ<br>みそ<br>みそ<br>だしパック<br>みず<br>ごまマカロニ<br>あぶら<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>みりん<br>みず | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>りょうりしゅ<br>にんにく<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶん<br>いりごま<br>きんしたまご<br>やきのり<br>トックス<br>とりさきみほぐし<br>とうふ<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>ふんまつスープ<br>えきたいスープ<br>うすくちしょうゆ<br>みず | パン<br>あぶら<br>さとう<br>グラニューとう<br>きなこ<br>しお<br>ぎゅうにゅう<br>どりにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>こまつな<br>うすくちしょうゆ<br>コンソメ<br>あぶら<br>ベーコン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>セロリ<br>むぎ<br>だいず<br>カットマト<br>にんにく<br>トマトピューレ<br>スキムミルク<br>コンソメ<br>オリーブあぶら<br>こしょう<br>みず | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>にんにく<br>じゃがいも<br>にんじん<br>たまねぎ<br>だいず<br>カットマト<br>にんにく<br>トマト<br>みず<br>コン<br>にんじん<br>えだまめ<br>うすくちしょうゆ<br>ノンエッグマヨネーズ |
| えいようか               | エネキ -/たんはくしつ<br>616kcal 22.5g                                                                                                                                                                                           | エネキ -/たんはくしつ<br>618kcal 21.4g                                                                                                                                                                                     | エネキ -/たんはくしつ<br>620kcal 26.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                | エネキ -/たんはくしつ<br>617kcal 27.5g                                                                                                                                                                                                                                                    | エネキ -/たんはくしつ<br>601kcal 25.9g                                                                                                                                                                              | エネキ -/たんはくしつ<br>615kcal 24.3g                                                                                                                                                         | エネキ -/たんはくしつ<br>608kcal 26.8g                                                                                                                                                                                                                | エネキ -/たんはくしつ<br>599kcal 27.3g                                                                                                                                                                                                             | エネキ -/たんはくしつ<br>641kcal 21.2g                                                                                                                 |
| おはし                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |

| ひょうび                | 14日(月)                                                                                                                                                                                                                                     | 15日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16日(水)                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい              | パン<br>ぎゅうにゅう<br>オムレツ<br>ラクトウイユ<br>コンソメスープ<br>いちごジャム                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>マーボなす<br>はるさめスープ                                                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたしゃぶサラダ<br>とうがんじる<br>ミニゼリー                                                                                                                                                                |
| ざいりょうめいおよびしゅうりょう(9) | パン<br>ぎゅうにゅう<br>オムレツ<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>ウインナー<br>カットマト<br>オリーブあぶら<br>にんにく<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>あかワイン<br>しお<br>こしょう<br>さとう<br>ベーコン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>しめじ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>パセリ<br>コンソメ<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>みず<br>いちごジャム | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>あぶら<br>なす<br>あぶら<br>ぶたひきにく<br>だいず<br>つちしょうが<br>にんにく<br>にんにく<br>トウバンジャン<br>りょうりしゅ<br>こいくちしょうゆ<br>あかみそ<br>みそ<br>さとう<br>ふんまつスープ<br>でんぶん<br>みず<br>やきぶた<br>つちしょうが<br>はるさめ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ<br>あおねぎ<br>ふんまつスープ<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>みず | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>す<br>みりん<br>キャベツ<br>にんじん<br>パプリカ(き)<br>うすくちしょうゆ<br>さとう<br>す<br>とうがん<br>とりだんご<br>にんじん<br>えのきたけ<br>とうふ<br>えだまめ<br>かまぼこ<br>あおねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>だしパック<br>でんぶん<br>みず |
| えいようか               | エネキ -/たんはくしつ<br>606kcal 24.4g                                                                                                                                                                                                              | エネキ -/たんはくしつ<br>704kcal 19.4g                                                                                                                                                                                                                                              | エネキ -/たんはくしつ<br>595kcal 26.3g                                                                                                                                                                               |
| おはし                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |

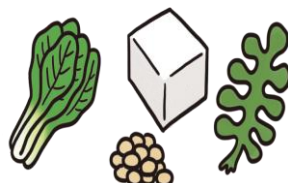
旬の食材  
なすせいちょうき  
カルシウム、成長期こそしっかりとって！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするために子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

いま  
今しかできない「カルシウム貯金」！

骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増えて、大人になってから増やすことはなかなかできません。

## カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

## 牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

## インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

梶原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、梶原・御所・高市地区でとれた食べ物です。



このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみよう。

マークの日は、家庭から「おはし」を持てきましょう。

