

た からだ
食べものは、体へのはたらきによつて、3つにわけられます。下のえいようれっしゃのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、○の中をぬってみましょう。



旬のきのこをたっぷり使った
人気ごはんレシピです♪

材料（4人分）

材料（4人分）		豚ひき肉	40 g	
{	米	2合	塩	ひとつまみ
	米粒麦	10 g	黒コショウ	少々
	塩	ひとつまみ	炒め油	少々
	酒	大さじ1.5	にんにく	1/2片
	しょうゆ	大さじ1.3	しめじ	1/2パック
	バター（マーガリン）	大さじ1	生しいたけ	2枚
		えのきたけ	1/5袋	
		万能ねぎ	2本	

作り方

- ① 米と麦を合わせて洗い、ふだんの2合炊きの分量の水と、カッコ内の塩、酒、しょうゆを混ぜて炊飯する。炊き上がりにバターまたはマーガリンをのせて蒸らす。
 - ② にんにくはみじん切り、しめじはほぐし、しいたけはうす切り(軸部分も)、えのきたけは2cmの長さに切ってほぐし、万能ねぎは小口切りにしておく。
 - ③ フライパンに炒め油を熱し、豚ひき肉を炒める。塩と黒コショウ、にんにくを加えてさらに炒める。火が通ったら、しめじ、しいたけ、えのきたけを加えて炒める。
 - ④ ①のごはんが炊き上がったら、③の具と、万能ねぎを全体にさっくり混ぜ合わせて、出来上がり。
- ★ 給食の作り方で書きましたが、家庭用炊飯器の場合は、お米の上に炒めた具をのせて炊飯してもOKです。

月	火	水	木	金
		1日 わかめごはん 厚揚げの肉みそ田楽 バリバリサラダ くだもの（ぶどう）	2日 ごはん 白身魚の八宝菜 海藻とじゃこのサラダ さつまいものレモン煮	3日 ごはん いかメンチカツ 五目きんぴら ほうれん草のごま和え
6日 ごはん ししゃもの2色揚げ （青のり・カレー） 筑前煮 あずき白玉	7日 ごはん さばのタンドリーグリル ブロッコリーのソテー コールスローサラダ	8日 ごはん 酢豚 野菜の中華あえ くだもの（パイン缶）	9日 就学時健診のため 給食なし	10日 パセリごはん チキンのトマト煮 かぼちゃグラタン フルーツ入りサラダ
13日 	14日 ごはん ヤンニョムチキン ナムル みかんゼリー	15日 ごはん 肉じゃがの旨煮 バンバンジーサラダ くだもの（ぶどう）	16日 ごはん 白身魚フライ 野菜ソテー チリコンカン	17日 ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かぶのとりみ煮 白菜のおひたし
20日 ごはん メダイのねぎソースかけ 小松菜と油揚げの煮びたし 大根のはりはり漬け	21日 ごはん コロコロマーボー豆腐 青菜の梅のり和え 豆乳ゼリー	22日 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草としめじのソテー かぼちゃサラダ	23日 梅ごはん サーモンフライ +タルタルソース じゃこサラダ くだもの（パイン缶）	24日 ごはん すき焼き風煮 華風きゅうり くだもの（みかん缶）
27日 ごはん 魚と豆腐のみぞれ煮 和風サラダ 大豆とじゃこの揚げ煮	28日 パン スペイン風オムレツ ラタトゥイユ くだもの（ぶどう）	29日 ごはん スタミナ焼肉 春雨サラダ かぶの浅漬け	30日 お赤飯 市制70周年記念コロッケ ブロッコリーのカレー炒め 白菜のツナ和え	31日 ごはん 魚のピリ辛焼き 大根とわかめのカリカリサラダ さつま芋のそぼろ煮

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの御持参をお願いいたします。

平均栄養価 エネルギー496kcal, たんぱく質16.0g, 脂質14.8g, 食塩相当量1.9g