



\*材料 そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
\*魚や肉にははねがついていることがありますので よくかんで気をつけて食べましょう。

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をどとのえる

<p>こ ん だ て</p>	<h2 style="text-align: center;">新生活の疲れが出ていませんか？</h2> <p>風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> </div> </div> <p>朝食を摂ると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>				<h3 style="background-color: yellow;">今月の欠食予定</h3> <p>1日(金) 玉城小 船越小 百名小 大里南小 大里北小 知念小 佐敷小 大里中</p> <p>18日(月) 船越小</p>	<p>1(金) よくかんで食べよ</p>
<p>あ か き み ど り</p>	<h3 style="text-align: center;">牛乳でカルシウム貯金！</h3> <p>骨量(骨の中のカルシウム量)は10代で増加し、20歳ぐらいでピークになります。ピークの高さは摂取したカルシウムが多ければ多いほど高くなります。</p> <p>10代のうちにカルシウム貯金をして大人になっても丈夫な骨を目指そう！</p>				<p>7(木)</p> <p>ミニたいやき</p>	<p>8(金)</p> <p>オレンジ</p>
<p>あ か き み ど り</p>	<h3 style="text-align: center;">沖縄県産の食材</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">○しめじ</li> <li style="margin-right: 10px;">○アーサ</li> <li style="margin-right: 10px;">○こまつな</li> <li style="margin-right: 10px;">○えのき</li> <li style="margin-right: 10px;">○とうがん</li> <li style="margin-right: 10px;">○じゃがいも</li> <li style="margin-right: 10px;">○ピーマン</li> <li style="margin-right: 10px;">○キャベツ</li> <li style="margin-right: 10px;">○にら</li> <li style="margin-right: 10px;">○へちま</li> <li style="margin-right: 10px;">○とりにく</li> <li style="margin-right: 10px;">○ぶたにく</li> </ul> <p>★もずく ★きゅうり ★バジル</p> <p style="text-align: center;">★は南城市産</p>				<p>11(月)</p>	<p>15(金) 沖縄復帰記念日</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月)</p>	<p>12(火) よくかんで食べよ</p>	<p>13(水) 手をあらおう！</p>	<p>14(木) 琉球料理の日</p>	<p>15(金) 沖縄復帰記念日</p>	
<p>あ か き み ど り</p>	<p>とりにく ぶたにく しゅうまい きゅうりにゅう</p> <p>こめ はるさめ でん粉 ごま油 だいたず油 さとう</p> <p>にんじん はくさい しいたけ コーン ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく</p>	<p>とりにく ちくわ 油あげ さば ヨーグルト きゅうりにゅう</p> <p>こめ カルシウム米 だいたず油 さとう でん粉</p> <p>にんじん たけのこ しいたけ あお豆 しょうが だいこん ねぎ</p>	<p>きなこ とりにく ミックスビーンズ だいたず油 ぶたにく ぶたレバー きゅうりにゅう</p> <p>パン だいたず油 アーモンド さとう こくとう マカロニ 黒豆きなこクリーム</p> <p>にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ピーマン コーン トマト にんにく</p>	<p>とりにく 赤魚 赤みそ たまご ツナ きゅうりにゅう</p> <p>こめ ぶ だいたず油</p> <p>だいこん にんじん なかみそ しょうが キャベツ にら オレンジ</p>	<p>ぶたにく なかみ ごんぶ かまぼこ きゅうりにゅう</p> <p>こめ さとう だいたず油 いりごま アーモンド コーンフレーク マッシュマロ 乳不使用マーガリン</p> <p>こんにやく しいたけ しょうが だいこん にんじん レーズン</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月) よくかんで食べよ</p>	<p>19(火)</p>	<p>20(水) よくかんで食べよ</p>	<p>21(木)</p>	<p>22(金)</p>	
<p>あ か き み ど り</p>	<p>あさり ちくわ とうぶ わかめ ぶたにく だいたず 赤みそ きゅうりにゅう</p> <p>こめ さとう だいたず油 ごま油 いりごま</p> <p>だいこん えのきたけ ねぎ にんじん こまつな もやし しょうが にんにく</p>	<p>とりにく とうぶ わかめ 無塩せきベーコン きゅうりにゅう</p> <p>こめ じゃがいも さとう いりごま だいたず油 ごま油 豆乳プリン</p> <p>だいこん えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく いんげん</p>	<p>とりにく 無塩せきベーコン メンチカツ きゅうりにゅう</p> <p>スパゲティ オリーブ油 だいたず油 こめこのブルーベリータルト</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく バジル</p>	<p>ゆしとうぶ かつおぶし シルバー だいたず チーズ きゅうりにゅう</p> <p>こめ さとう ノンエッグマヨネーズ</p> <p>こまつな にんにく にんじん きゅうり コーン</p>	<p>ぶたにく とうぶ かみかみごぼう入りハンバーグ きゅうりにゅう</p> <p>こめ さとう だいたず油 豆乳だいふく</p> <p>こんにやく たまねぎ にんじん はくさい こまつな なかみそ にんにく</p>	
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月)</p>	<p>26(火)</p>	<p>27(水) 手をあらおう！</p>	<p>28(木)</p>	<p>29(金) よくかんで食べよ</p>	
<p>あ か き み ど り</p>	<p>とりにく ぶたにく ぶたレバー だいたず レンズ豆 きゅうりにゅう</p> <p>こめ じゃがいも だいたず油</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ コーン ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム ブルーン トマト にんにく</p>	<p>ぶたにく あつあけ 赤みそ きゅうりにゅう</p> <p>こめ でん粉 ごま油 だいたず油 三色ゼリー さとう</p> <p>たまねぎ にんじん へちま とうがん しめじ 赤ピーマン きくらげ たけのこ こまつな</p>	<p>とりにく 無塩せきベーコン だいたず レッドキトニー 白花豆ペースト きゅうりにゅう</p> <p>パン じゃがいも こめこ だいたず油 さとう 乳不使用マーガリン ベにいもペースト</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ プロットコリー マッシュルーム パセリ バジル りんごピューレ</p>	<p>ぶたにく たまご かまぼこ だいたず ひじき 白みそ とうにゅう きゅうりにゅう</p> <p>こめ さとう でん粉 だいたず油 強力粉 こくとう</p> <p>こんにやく しいたけ とうがん にんじん たまねぎ にら</p>	<p>油あげ 赤みそ 白みそ ひじき アジフライ だいたず ちりめん きゅうりにゅう</p> <p>こめ じゃがいも だいたず油 すりごま ごまドレッシング</p> <p>たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ コーン プロットコリー</p>	