



ノーボーダース

		1 水 おにぎり	2 木	3 金 文化の日	4 土
		サバの照焼き 揚げさつま芋 金平牛蒡 厚揚げそぼろ煮・人参煮 フルーツ	豚肉カレー炒め コーンコロケ 枝豆 ポテトサラダ パプリカソテー・フルーツ		コロケ ハムステーキ 千切りキャベツ・筑前煮 もずく酢 金山寺味噌・お浸し・漬物
6 月	7 火 おにぎり	8 水 炊込みごはん	9 木	10 金	11 土
照焼きチキン ポテトフライ ブロッコリーソテー ウィンナーケチャップ炒め フルーツ	白身魚の唐揚げミートソース ポークピッツ スパゲティソテー 肉じゃが フルーツ	サケのコーンマヨソースがけ ロールキャベツ じゃが芋ソテー ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	鶏肉のゴマあんからめ 南瓜煮 もやしの和え物 大根ツナ煮・人参煮 フルーツ	味噌カツ マカロニサラダ キャベツソテー さつま芋レモン煮 フルーツ	味噌ヒレカツ 千切りキャベツ・蓮根炒め オムレツ 竹輪煮 デザート・漬物
13 月	14 火	15 水	16 木 おにぎり	17 金 コーンごはん	18 土
ホイコーロー 揚げ餃子 枝豆 生麩と大根の煮物 フルーツ	カレー春巻き 胡瓜ともやしの和え物 肉団子ケチャップ煮 南瓜サラダ フルーツ	エビカツ 豆腐焼売 人参ゴマサラダ ピーマン肉味噌 フルーツ	ハンバーグ ポテトフライ・スパゲティソテー 厚揚げ味噌煮 ほうれん草ゴママヨ和え フルーツ	フライドチキン ハムステーキ 焼きそば 胡瓜と白菜の昆布和え 高野豆腐煮・フルーツ	タコカツ 焼売・千切りキャベツ 根菜煮・茶碗蒸し 厚揚げ煮 里芋煮・漬物
20 月 おにぎり	21 火	22 水 炊込みごはん	23 木 勤労感謝の日	24 金	25 土
竹輪の天ぷら ミートボール もやしのゴマ和え 豆腐チャンプル フルーツ	豆腐ハンバーグ ウィンナー 焼きうどん さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚肉と豆もやしの炒めもの ほうれん草エビ焼売 厚揚げ煮 蓮根サラダ フルーツ		白身魚フライ 鶏肉ケチャップ炒め 春雨の酢の物 大学芋 フルーツ	サーモンフライ ウィンナー・千切りキャベツ 若竹煮・とろろ 笹かまぼこ デザート・漬物
27 月	28 火 おにぎり	29 水 枝豆ごはん	30 木		
照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー 枝豆・コーンサラダ フルーツ	豚肉の南蛮炒め さつま芋の天ぷら 大豆トマト煮 オクラの煮物 フルーツ	サワラの揚げ煮 ポークピッツ キャベツと竹輪のカレー炒め バンバンジーサラダ フルーツ	タンドリーチキン おさかなナゲット チャブチェ ブロッコリーの和え物 フルーツ		

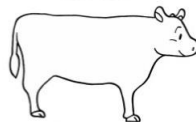
肉を食べてパワーアップ!



肉には、筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。また脂質やビタミン類、ミネラルなどさまざまな栄養成分も含まれています。

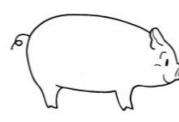
いろいろな肉を食べよう

牛肉



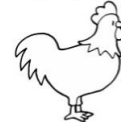
ヘム鉄(植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率がよい)と呼ばれる鉄などが豊富。貧血予防に役立ちます。

豚肉



ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンBなどが豊富です。疲労回復に役立ちます。

鶏肉



皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。



良質なたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養が含まれている肉。それに野菜をあわせると、肉に不足しているビタミンCや食物繊維を補うことができます。

