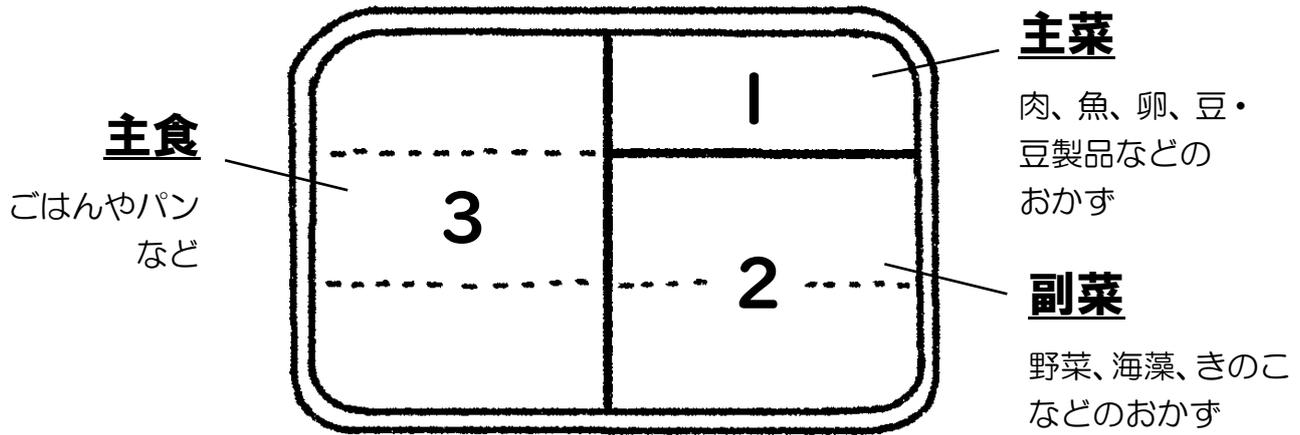


お弁当作りのポイントについて

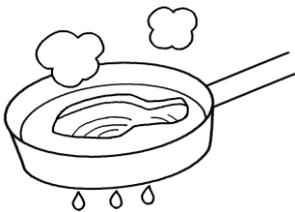
あたたかくなり、お弁当をもってお出かけしたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

3 : 1 : 2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に！



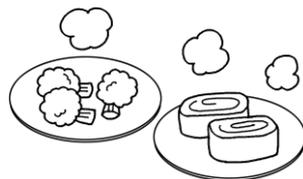
お弁当箱に主食・主菜・副菜を3 : 1 : 2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

衛生的なお弁当のポイント



おかずには
しっかりと火を
通しましょう。

料理が冷めてから
ふたをしましょう。
蒸気が水滴となり
菌が増える原因に
なります。



殺菌、抗菌効果が
期待できる生姜や
梅干しなどを
使ったおかずも
オススメです。

お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。
様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、
栄養を取り入れやすくなります。

赤

・・・トマト、赤ウインナー、
にんじんなど



黄

・・・コーン、かぼちゃ、
卵など



緑

・・・ほうれん草、ブロッコリー、
ピーマンなど



茶

・・・ハンバーグ、コロッケ、
からあげなど



月	火	水	木	金
		1	2	3
<p>食べ物体の中での働きによって3つの色に分けられます。</p> <p>黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)</p> <p>赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)</p> <p>緑：体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)</p>	<p>★5月の平均値★</p> <p>エネルギー 652kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.3g</p> <p>★今月の大樹産食材★ 豚肉</p>	<p>五目うどん</p> <p>うどん、豚肉、こんにゃく、玉ねぎ、人参、椎茸、ちくわ</p>	<p>バターパン</p> <p>パン</p>	<p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p> 
		チーズはんぺんフライ	根菜のカレースープ	
		牛乳	ミートボール(1人2こ)	
			野菜サラダ	
			かしわもち・牛乳	
6	7	8	9	10
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>麦入りごはんのピビンパ丼</p> <p>米、麦、豚肉、たけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま</p>	<p>焼きそば</p> <p>焼きそば、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし</p>	<p>コッパン</p> <p>パン</p>	<p>麦入りごはんのハヤシライス</p> <p>米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉</p>
	大根スープ	中華風野菜スープ	コーンシチュー	フルーツのマスカットゼリーあえ
	牛乳	牛乳	野菜コロッケ	牛乳
			ハムサラダ	
			牛乳	
13	14	15	16	17
<p>ごはん</p> <p>米</p>	<p>ごはん</p> <p>米</p>	<p>チキンのトマトソーススパゲッティ</p> <p>スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト</p>	<p>黒糖パン</p> <p>パン</p>	<p>たけのごはん</p> <p>米、たけのこ、人参、ごぼう、枝豆、油揚げ</p>
豆腐となめこのみそ汁	麻婆豆腐	コールスローサラダ	ポトフ	キャベツと生揚げのみそ汁
白身魚フライ	肉シューマイ(1人2こ)	牛乳	トマトミートオムレツ	ヨーグルト
きんぴらごぼう	中華サラダ		切り干し大根のツナマヨあえ	牛乳
牛乳	牛乳		牛乳	
20	21	22	23	24
<p>ごはん</p> <p>米</p>	<p>麦入りごはんの親子丼</p> <p>米、麦、卵、椎茸、たけのこ、玉ねぎ、人参、鶏肉、(かつおエキス)</p>	<p>しょうゆラーメン</p> <p>ラーメン、豚肉、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、(小麦粉)</p>	<p>ブランパン(パンズ)</p> <p>パン</p>	<p>麦入りごはんのポークカレー</p> <p>米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、バター、小麦粉</p>
けんちん汁	たもぎ茸のみそ汁	ビッグ揚げぎょうざ	マカロニとしめじのクリーム煮	桃の生クリーム添え
いわしのみそ煮	牛乳	牛乳	キャベツメンチカツ	牛乳
糸かまぼこあえ			イタリアンサラダ	
牛乳			小袋ソース・牛乳	
27	28	29	30	31
<p>ごはん</p> <p>米</p>	<p>ごはん</p> <p>米</p>	<p>スパゲッティナポリタン</p> <p>スパゲッティ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、バター、(小麦粉)</p>	<p>かぼちゃパン</p> <p>パン</p>	<p>かいこう きねんび 開校記念日</p>
じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐とえのきのみそ汁	野菜とチーズのサラダ	ウインナーと野菜のスープ	
和風きんぴら包み焼き	豚肉と野菜のみそ炒め	ジョアプレーン	あじ香草フライ	
大根のそぼろ煮	牛乳		コーンのバターソテー	
牛乳			牛乳	

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
 ※献立表の中に()で記載されている食材は調味料として使用されているものです。