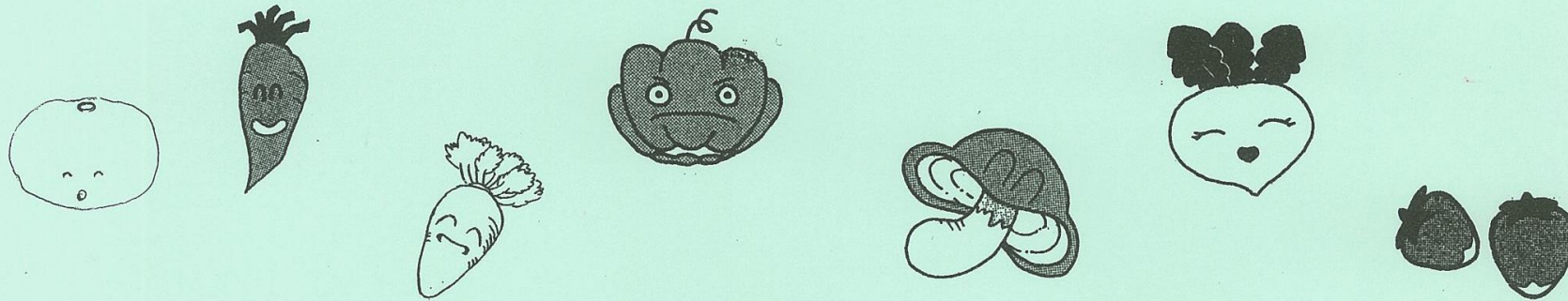


2がつ こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう



月	火	水	木	金
<p>しゅんぎくに注目!</p> <p>しゅんぎくはなべ料理にもよく登場する、おなじみの野菜です。β-カロテンが豊富なほか、ビタミンCや鉄、カルシウムなどが多く含まれています。独特の香り成分があり、その香りが自律神経を調整して、消化不良を解消したり、食欲を増進させたり</p> <p>して、胃腸を元気にするなどの働きがあります。葉の切れ込み方によって、大葉・中葉・小葉にわけられています。</p>				<p>せつぶんきゅうしょく</p> <p>1</p> <p>ぼんかん</p> <p>えほうまき</p> <p>ぶたにくとはくさいのうまとろに</p> <p>510kcal 729kcal</p>
<p>もやしのカレーサラダ</p> <p>4</p> <p>とうふステーキ</p> <p>はくさいのクリームスープ</p> <p>フレンチトースト</p> <p>615kcal 694kcal</p>	<p>やさいのカレーソーテー</p> <p>5</p> <p>ほっかいどん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>531kcal 699kcal</p>	<p>ほっけのしおやき</p> <p>6</p> <p>だしずいりひじきごはん</p> <p>とうふともずくのスープ</p> <p>537kcal 683kcal</p>	<p>にくまん</p> <p>7</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>みそラーメン</p> <p>656kcal 829kcal</p>	<p>さといものかんこくに</p> <p>8</p> <p>はるか</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>600kcal 725kcal</p>

<p>11</p> <p>けんこきねんのひ</p>	<p>12</p> <p>じゃがいもとほうれんそうのソテー ポークピカタ オレンジ ツイストパン ミルクつもっこ</p> <p>663kcal 740kcal</p>	<p>13</p> <p>かいそうサラダ おからショコラケーキ カレーピラフ オニオンスープ</p> <p>613kcal 768kcal</p>	<p>14</p> <p>ぼうさいきゅうしょく 3しゅるい おにぎり(うめ・しゃけ・こんぶ) とんじる</p> <p>607kcal 807kcal</p>	<p>15</p> <p>秋田県郷土食給食 いよかん よこてやきそば きりたんぼじる</p> <p>606kcal 812kcal</p>
<p>18</p> <p>レパールのワインに デコボン ポトフみそスープ オニオンチーストースト</p> <p>610kcal 703kcal</p>	<p>19</p> <p>かぼちゃのきんぴら いちご わふうハンバーグ むぎごはん とうふすいとんじる</p> <p>637kcal 803kcal</p>	<p>20</p> <p>アボカドと とうふのサラダ きんとき まめのあまに ほうれんそうスープ ぎゅうにくときのこのごはん</p> <p>610kcal 779kcal</p>	<p>21</p> <p>だいこんとほたてのサラダ はるみ ごぼうポタージュ スパゲッティナポリタン</p> <p>608kcal 789kcal</p>	<p>22</p> <p>ピーフンいため いかのチリソース むぎごはん ぎょうざスープ</p> <p>622kcal 785kcal</p>
<p>25</p> <p>そくせきピクルス にしよあげパン のシチュー</p> <p>656kcal 757kcal</p>	<p>26</p> <p>ゆでたまご きよみ ポークカレーライス サラダ</p> <p>672kcal 879kcal</p>	<p>27</p> <p>みぞれキムチなべ ちゅうかおこわ ぼんず</p> <p>567kcal 721kcal</p>	<p>28</p> <p>いわしのなんぼんづけ にくみそうどん うのはな</p> <p>569kcal 710kcal</p>	<p>かせ予防に 緑茶</p> <p>ちょっと渋い味がする飲み物、緑茶。でもこの渋味成分のカテキンには、抗酸化作用があって、免疫力を高める働きがあります。ほかにビタミンCなども含まれていて、かせ予防に効果的なので積極的に飲みましょう。</p>