



兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>大好評の 手作り ぎゅうめし のレシピ</p> 	<p><材料>4人分 ごはん600g 牛肉(細切れ)120g しらたき(3cmぐらいに切る)80g にんじん(いちよう切り)40g たけのこ(水煮)40g 油揚げ 20g サラダ油 少々 えだまめ 20g しょうゆ30g 三温糖 10g <作り方> ①牛肉、にんじん、たけのこ、しらたき、油揚げを油で炒めてしょうゆと三温糖を入れ炒め煮にします。 ②ごはん①とえだまめを混ぜてできあがりです。</p>	<p>1 ぎゅうにゅう ぎゅうどん みそけんちんじる マスカットゼリー</p> 		
<p>4 ぎゅうにゅう ごはん はっぽうさい たまごスープ きせつのくだもの</p> 	<p>5 ぎゅうにゅう さけのみそマヨやき ごまあえ けんちんじる</p> 	<p>6 ぎゅうにゅう ごはん ひめじおでん とさずあえ</p> 	<p>7 ぎゅうにゅう ごはん さばのチョリム ゆばのナムル クッパ(スープ)</p> 	<p>8 ぎゅうにゅう かぼちゃの ドライカレー フレンチサラダ</p> 
<p>11 ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに きりぼしだいこんの ゆずふうみサラダ</p> 	<p>12 ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ わかめのすのもの みそしる</p> 	<p>13 ぎゅうにゅう ごはん チャプチェ ナムル わかめスープ</p> 	<p>14 ぎゅうにゅう ひじきごはん たいのやさいあんかけ ぐだくさんみそしる</p> 	<p>15 ジョア ごはん ヤンニョムチキン はるさめサラダ やさいスープ</p> 

18 ぎゅうにゅう ごはん しおにくじゃが ちんげんさいの おひたし なめこじる	19 ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくの アップルソース ほうれんそうと コーンのいためもの カレースープ	20 ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに いそべあえ のっぺいじる	21 ぎゅうにゅう ごはん とりにくの スタミナやき かぶのゆずあえ ごじる	22 ぎゅうにゅう ビビンバ たまごスープ
			写真ありません 	
25 ぎゅうにゅう チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ	26 ぎゅうにゅう ごはん てづくりハンバーグ そえやさい みそしる	27 ぎゅうにゅう ごはん ほきのゆずふうみあげ こまつなど ひじきのごまあえ とんじる	28 ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチ だいこんの あっさりサラダ もずくじる	29 ぎゅうにゅう ぎゅうめし たくあんあえ みそしる
		写真ありません 		

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。



★ 五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ごはん、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質（ミネラル）	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳、乳製品、小魚など