



日・曜日 び	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きのこのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (月)	なつやさいカレー 	ふくじんづけ フルーツジュレ	 だいたす・ぶたにく・こなチーズ スキムミルク・うすらのたまご	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす トマト・ふくじんづけ・もも・みかん パイン	685 20.0
2 (火)	ごまパン 	さといもコロック やさいソテー ポークビーンズ・れんとうみかん	 とりにく・だいたす・ぶたにく	パン・ごま・さといも・あぶら さとう・バター・マーガリン こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし きゃべつ・ピーマン・グリーンピース みかん	716 27.3
3 (水)	ごはん 	さくらえびシューマイ ちゅうかいため マーボードウフ	 ぶたにく・さくらえびシューマイ とうふ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら	たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にら エリンギ・チンゲンサイ・にんじん きゃべつ	686 29.1
4 (木)	きりぼしごはん 	さけのてりやき ごまいりにびたし かきたまみそしる	 さけ・こんぶ・とうふ・みそ たまご・わかめ・ひじき	こめ・むぎ・ごま	きりぼしだいこん・しいたけ グリーンピース・こまつな・きゃべつ はねぎ・とうもろこし・にんじん	581 29.4
5 (金)	ソフトメン 	ミートソース コーンポテト くだもの	 ぶたにく・だいたす・こなチーズ スキムミルク・ベーコン	ソフトメン・じゃがいも・バター マーガリン・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト とうもろこし・グリーンピース くだもの	685 27.0
8 (月)	ごはん 	まぐろとじゃがいものあげに にびたし みそしる・くだもの	 まぐろ・だいたす・あぶらあげ とうふ・みそ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら でんぶん・さとう・ごま	ほうれんそう・きゃべつ・にんじん しめじ・とうもろこし・えのきたけ はねぎ・くだもの	676 26.8
9 (火)	げんまいパン 	かぼちゃのグラタン ミネストローネスープ れいとうみかん・メイプルジャム	 ベーコン・チーズ	パン・げんまい・パンこ・バター マーガリン・こむぎこ・さとう じゃがいも・マカロニ	かぼちゃ・たまねぎ・とうもろこし グリーンピース・セロリ・トマト・パセリ みかん	682 23.4
10 (水)	ごはん 	あつやきたまご ひじきのいために・とんじる うめぼし・あじつきこざかな	 あつやきたまご・ひじき・だいたす あぶらあげ・ぶたにく・とうふ みそ・あじつきこざかな	こめ・むぎ・さとう・あぶら さといも・こんにゃく・ごま	にんじん・さやいんげん・ごぼう だいこん・はねぎ・うめぼし	611 26.3
11 (木)	チキンピラフ 	フレンチサラダ クリームスープ ヨーグルト	 とりにく・ベーコン・こなチーズ スキムミルク・ヨーグルト	こめ・むぎ・バター・マーガリン こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・グリーンピース・きゃべつ きゅうり・にんじん・とうもろこし パセリ	647 23.2
12 (金)	こくとうパン 	とりのごまソースがけ ビーンズサラダ えびボールスープ・おつきみデザート	 とりにく・だいたす・えびボール たまご	パン・こくとう・ごま・こむぎこ でんぶん・さとう・あぶら	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし にんじん・えのきたけ・こまつな はねぎ	683 28.3
16 (火)	ごはん 	にくじゃが みそしる なっとう・くだもの	 ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ・なっとう	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにゃく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース えのきたけ・ほうれんそう くだもの	691 27.9
17 (水)	チーズパン 	オムレツのやさいソースがけ フレンチポテト きのこスープ・プルーン	 チーズ・たまご・ぎゅうにく ぶたにく・ベーコン	パン・じゃがいも・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しいたけ・えのきたけ・しめじ はねぎ・プルーン	660 25.3
18 (木)	だいたすわかめごはん 	さばのこうみやき きりぼしだいこんとぶたにくのカレーいため みそしる	 だいたす・わかめ・さば・ぶたにく とうふ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら	ねぎ・きりぼしだいこん・にんじん しめじ・さやいんげん・なめこ はねぎ	613 28.1
19 (金)	みそラーメン 	ぎょうざ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	 ぶたにく・とりにく・やきぶた なると・みそ	めん・じゃがいも・ごまあぶら ぎょうざのかわ・あぶら・ごま	きゃべつ・にんじん・とうもろこし はねぎ・もやし・にら・たまねぎ きゅうり・くだもの	695 27.9
24 (水)	あげパン 	はっぼうさい ヨーグルトあえ	 ぶたにく・えび・いか うすらのたまご・ヨーグルト	パン・あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	しいたけ・にんじん・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・さやいんげん みかん・パイン・りんご・もも	631 25.2
25 (木)	ごはん 	さんまのしょうがに くきわかめのきんぴら みそしる・ふりかけ	 さんま・ぶたにく・くきわかめ あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにゃく・ごま・あぶら	にんじん・ごぼう・たまねぎ はねぎ・ゆかり・しょうが	666 29.4
26 (金)	ドライカレー 	やさいサラダ くだもの	 ぶたにく・だいたす・こなチーズ スキムミルク	こめ・むぎ・あぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゃべつ・きゅうり・トマト とうもろこし・くだもの	608 23.5
29 (月)	ごはん 	チンジャオロース わかめスープ なつみかんゼリー	 ぶたにく・わかめ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう・でんぶん・ごまあぶら ごま	ピーマン・たけのこ・にんじん たまねぎ・にら・なつみかん	644 21.8
30 (火)	さつまいもごはん 	やきししゃも あおなとひじきのにびたし みそしる・くだもの	 ししゃも・ひじき・たまご わかめ・みそ	こめ・むぎ・さつまいも・ごま あぶら	こまつな・きゃべつ・にんじん とうもろこし・えのきたけ・くだもの	579 21.8

*今月の給食は19回の予定です

毎朝食べているかな?
朝ごはん

朝食の大切さも考えよう

朝ごはんを食べると、ねむっている間に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。

また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。

朝ごはんで
体が目覚める

視覚
嗅覚
味覚
触覚

体温の上昇
飲み込む
消化・吸収
排便を促す
血流をよくする

朝ごはんを食べよう!

①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ごはんが食べたくなる

- ★夜ふかしをしない
- ☆毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ☆夜食をひかえる