

| 日 | 曜日 | 献立名 | 熱量 | | 食品名 | | |
|----|----|---|------|-----|------------------------------------|----------------------------|---|
| | | | カロリー | | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 |
| | | | 小学校 | 中学校 | 血液や筋肉・骨格となるもの | エネルギーのもとになるもの | からだの調子をとのえるもの |
| 2 | 月 | ごはん、ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに わふうサラダ | 579 | 685 | ぎゅうにゅう ぶたミンチ | ごはん じゃがいも ドレッシング | にんじん、たまねぎ、いんげん いとこんにやく、キャベツ ほうれんそう |
| 3 | 火 | パン、ぎゅうにゅう ポトフ ブロッコリーサラダ | 612 | 705 | ぎゅうにゅう ウインナー | パン じゃがいも あぶら | たまねぎ、にんじん、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー コーン、もやし |
| 4 | 水 | ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃフライ ごまあえ、みそしる | 680 | 816 | ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ | ごはん あぶら ごま | かぼちゃ、にんじん、こまつな だいこん、ごぼう、ねぎ |
| 5 | 木 | パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツあえ | 691 | 808 | ぎゅうにゅう ベーコン | パン スパゲティ | にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、もも、みかん パイナップル |
| 6 | 金 | ごはん、ぎゅうにゅう ちくぜんに あまずあえ | 586 | 694 | ぎゅうにゅう とりにく ひらてん | ごはん | にんじん、こんにやく、だいこん ごぼう、れんこん、グリーンピース キャベツ、きゅうり |
| 9 | 月 | ごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかあえ | 627 | 747 | ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ あつあげ、あかみそ | ごはん はるさめ ドレッシング | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんにく、しょうが |
| 10 | 火 | パン、ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ひじきサラダ、ゼリー | 641 | 743 | ぎゅうにゅう にくだんご ひじき | パン、はるさめ ゼリー ドレッシング | たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、ほうれんそう、コーン |
| 11 | 水 | ごはん、ぎゅうにゅう うさぎハンバーグ ハリハリサラダ、いものこしる | 698 | 840 | ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく、とうふ | ごはん さといも ドレッシング | きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ こんにやく、ほししいたけ、ねぎ |
| 12 | 木 | ホットドッグ ぎゅうにゅう ビーフンスープ | 619 | 715 | ぎゅうにゅう ウインナー、ぶたにく とうふ | パン ビーフン | キャベツ、にんじん、たまねぎ グリーンピース |
| 13 | 金 | ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう おかかあえ | 623 | 742 | ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ ひらてん、かつおぶし | ごはん | ごぼう、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり |
| 17 | 火 | パン、ぎゅうにゅう カレースパじる ツナサラダ | 664 | 773 | ぎゅうにゅう ベーコン ツナ | パン スパゲティ ドレッシング | にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、こまつな、きゅうり |
| 18 | 水 | ごはん、ぎゅうにゅう さんまのおろしに ゆかりあえ、さつまじる | 679 | 815 | ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ、みそ | ごはん さつまいも | キャベツ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん、こんにやく ゆかり |
| 19 | 木 | パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ | 610 | 703 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | パン じゃがいも ドレッシング | たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり |
| 20 | 金 | ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに こんぶあえ | 571 | 675 | ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん あぶらあげ、しおこんぶ | ごはん | きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、グリーンピース もやし、きゅうり、キャベツ |
| 24 | 火 | パン、ぎゅうにゅう ミンチカツ、ポイルキャベツ ベーコンスープ | 737 | 868 | ぎゅうにゅう ミンチカツ ベーコン | パン あぶら じゃがいも | キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし |
| 25 | 水 | キーマカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ | 640 | 764 | ぎゅうにゅう ぶたミンチ かいそう | ごはん じゃがいも ドレッシング | にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、もやし |
| 26 | 木 | パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ | 710 | 833 | ぎゅうにゅう ぶたにく | パン やきそばめん カクテルゼリー | キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、もも、みかん、パイナップル |
| 27 | 金 | ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに はるさめサラダ | 653 | 781 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ、ひらてん | ごはん はるさめ、かたくり ドレッシング | たまねぎ、にんじん、はくさい こまつな、キャベツ |
| 30 | 月 | ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ おひたし、わかめのみそしる | 619 | 737 | ぎゅうにゅう こうやどうふ とうふ、わかめ、みそ | ごはん あぶら | にんじん、キャベツ、しめじ だいこん、ごぼう、ねぎ |

給食だより

朝ごはんはなぜ大切?

朝は1日の始まりです。ねていたからでも
あたまもうごきはじめるときです。朝ごはん
を食べると、ねむっていたあたまや体のきん
にくもめざめ、うごきはじめます。

5つの力、朝ごはん!

毎日元気!

- 脳力はたらく!**
脳にエネルギーをチャージします。
- 心身の防止!**
朝食を食べない子に比べてよく眠れます。
- からだをウエイクアップ!**
朝ごはんからからだ全体が自覚め、活ります。
- おなかの調子をよくなる!**
おなかのはたらきがよくなってすっきり排便できます。
- 生活習慣病を予防!**
朝食は規則正しい生活リズムをつくり健康を守ります。