

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食 品 名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
					主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
1	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーのマヨおかかあえ	730	859	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいち ツナ、かつおぶし	パン じゃがいも たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー
2	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ、わふうサラダ	677	812	ぎゅうにゅう ぶたにく、ささみ	ごはん、こめあぶら、じゃがいも カレールウ、わふうごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、ほうれんそう、キャベツ
3	木	パン、ぎゅうにゅう パンプキンスープスパ コールスローサラダ	657	764	ぎゅうにゅう とりにく ささみ	パン スパゲティ、シチュールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ほうれんそう、キャベツ、コーン
4	金	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃがキムチ きりぼしだいこんのナムル	605	719	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ にら、いとこんにやく、キャベツ きりぼしだいこん
7	月	ごはん、ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ゆかりあえ、みそしる	669	802	ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん こめあぶら	もやし、キャベツ、ゆかり にんじん、だいこん、たまねぎ ねぎ
8	火	ハンバーガー、ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	700	820	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、とうにゅう、みそ	パン ビーフン	キャベツ、にんじん、はくさい たまねぎ、こまつな
9	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに さんしょくあえ	577	682	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、ひらてん	ごはん	きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、いんげん、キャベツ ほうれんそう
10	木	パン、ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ フルーツポンチ	711	834	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ、こめあぶら カクテルゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、もも、みかん パイナップル
11	金	ごはん、ぎゅうにゅう ちゃんこなべふう うめあえ	617	734	ぎゅうにゅう にくだんご、とうふ いとかまぼこ	ごはん はるさめ	にんじん、だいこん、はくさい しめじ、ねぎ、キャベツ、もやし ねりうめ
14	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、ごまあえ こんさいのみそしる	627	747	ぎゅうにゅう かつお みそ	ごはん すりごま	だいこん、しょうが、ほうれんそう キャベツ、にんじん、れんこん ごぼう、さつまいも、こんにやく、ねぎ
15	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープ ひじきいりポテトサラダ	655	761	ぎゅうにゅう にくだんご、とうふ ひじき	パン じゃがいも コーンクリーミードレッシング	にんじん、はくさい、たまねぎ グリーンピース、きゅうり
16	水	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、ちゅうかサラダ もやしたっぷりスープ	653	781	ぎゅうにゅう はるまき、ぶたミンチ	ごはん、こめあぶら はるさめ、ごまあぶら バンバンジードレッシング	にんじん、ほうれんそう、キャベツ もやし、たまねぎ、ねぎ
17	木	パン、ぎゅうにゅう さつまいもポトフ イタリアンサラダ	649	754	ぎゅうにゅう ウインナー、ささみ	パン さつまいも イタリアンドレッシング	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、コーン
18	金	ごはん、ぎゅうにゅう おでん わかめとツナのあえもの	608	723	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、あつあげ わかめ、ツナ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ
21	月	ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ゆずあえ、なめこじる	703	846	ぎゅうにゅう かぼちゃフライ、ささみ とうふ、みそ	ごはん こめあぶら ゆずかつおドレッシング	こまつな、キャベツ、にんじん だいこん、なめこ、ねぎ
22	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツあえ	732	861	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン もも、みかん、パイナップル
23	水	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのしょうがに ひじきとえだまめのおかかあえ	628	749	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ ひじき、かつおぶし	ごはん	にんじん、たまねぎ、ごぼう こんにやく、つちしょうが キャベツ、えだまめ
24	木	パン、ぎゅうにゅう チキンのケチャップに グリーンサラダ クリスマスデザート	721	847	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも オリーブオイル チョコレートムース	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー ほうれんそう、えだまめ

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。



毎日、朝ごはんを食べよう！



夜ねむっているときも、わたしたちは呼吸を行っています。そのため、あさ起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんには、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強や運動に必要なエネルギーをつくるものになります。そのため毎日、朝ごはんを食べましょう。

毎日、朝ごはんを食べるための工夫

①はやね・はやおき



②よるおそくに、たべない



生活リズムを整えることが大切です。
みなさんの生活リズムを一度ふり
かえてみてください。