



日	曜日	こんだてめい 献立名	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちょうし 体の調子を整える	ひとこと
25	月	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 焼き魚(ほっけ) 鶏肉と野菜のさっぱり煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ ほっけ 鶏肉 うずら卵 生揚げ	米 強化米 こんにやく 三温糖	きゃべつ にんじん だいこん しょうが にんにく えだまめ	手洗いでいますか?身なりをきれいにし、30秒間、手をあらいましょう。
26	火	ご飯 チャンポンスープ チキン南蛮 ポテトサラダ	牛乳 なると いか えび 豚肉 鶏肉 ハム	米 強化米 でん粉 上新粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	にんじん きゃべつ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン グリーンピース	26日本当はパンの日でしたがご飯です。チャンポンは色々なものを混ぜることを意味するそうです。チャンポンスープにはたくさんの野菜が入っているので食べてください。
27	水	ご飯 ハヤシ ナタデココ入りゼリーあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご フルーツMIX パイン缶 にんにく しょうが	6月から9月までパック麺はお休みになります。
28	木	あんかけラーメン 森高牛乳 スコッチエッグ 小袋ケチャップ	森高牛乳 豚肉 チャーシュー うずら卵 なると	パックラーメン ごま油 米油 でん粉	メンマ にんじん はくさい ほうれん草 もやし にんにく しょうが	6月から9月までパック麺はお休みになります。
29	金	ご飯 ほうれん草と卵のみそ汁 ホイコーロー 白菜のおかかあえ	牛乳 たまご こんぶ みそ 豚肉 糸削り	米 強化米 三温糖 ごま油 でん粉 ごま 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ ピーマン たけのこ もやし はくさい にんにく しょうが	学校が始まってから一週間です。授業中ボーっとしている人はいませんか?

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	646 (530)	694 (650)	757 (780)	823 (830)
たんぱく質 g	27.9 (21.8)	29.7 (26.8)	32.2 (32.2)	34.3 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。

( )は基準量及び推奨量です。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物  ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物  肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物  野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p><b>頭(脳)のスイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。



早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。



家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

