

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱い力になる		調味料 たんばく(%)	エネルギー (kcal)		
	1群 (たんぱく質)	2群 (むきしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱく質)	6群 (しじつ)		小 (中学年)	中	
	6日 (木)	MILK 1 むぎごはん ビーフシチュー コールスロー パナナ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり パナナ		こめ むぎ ルウ	マヨネーズ あかり	しょうゆ かつお あかり
7日 (金)	MILK 1 ごはん しんじゃがのうまに ほうれんそうのごまあえ りんごゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ しょうが もやし ゆめこん	こめ じゃがいも さとう	ごま	しょうゆ ごま	636 22.0	809 27.5
10日 (月)	MILK 1 ごはん とりのマーマレードやき やさいのじゃこあえ こまつなのみそしる	とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう しらす にほしだし	こまつな にんじん	オレンジ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ こめす	606 25.2	807 33.7
11日 (火)	MILK 1 ごはん さけのみそマヨやき ミルクおから わかたけじる あまなつみかん	サケ こめみそ とりにく おから とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん こねぎ	たまねぎ きくらげ だけのこ さやえんどう あまなつみかん	こめ さとう	マヨネーズ アーモンド あぶら	しょうゆ みりん	580 25.8	753 33.2
12日 (水)	MILK 1 しょくパン チリコンカン ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	だいす ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン もやし キャベツ	パン こむぎこ	あぶら バター	しょうゆ コンソメ かつお あかり	572 24.4	814 33.0
13日 (木)	MILK 1 ごはん さわらのさいきょうやき はるやさいサラダ きのこわかめのみそしる フルーツヨーグルト	さわら こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしだし ヨーグルト	にんじん アスパラガス	キャベツ えのき しめじ たまねぎ もも みかん パナナ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん	606 25.7	782 32.6
14日 (金)	MILK 1 ごはん コロッケ ごぼうサラダ かきたまじる	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン えのき	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら マヨネーズ ごま	しょうゆ	662 22.1	834 27.1
17日 (月)	MILK 1 ごはん チンジャオロースー あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく かつおだし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンサイ	だけのこ しょうが たまねぎ	こめ でんぶ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	しょうゆ オリーブオイル	621 22.4	796 27.3
18日 (火)	MILK 1 ピースごはん アジのレモンソース ごまサラダ じゃがいものみそしる	アジ ハム こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶだし にほしだし	にんじん こねぎ	グリーンピース レモン きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	こめ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ こめす	597 24.9	810 32.6
19日 (水)	MILK 1 ごはん おきなわちゃんぽん アーサじる だいがくいも	ぶたにく かつおだし たまご とうふ	ぎゅうにゅう あおさ こんぶだし	にんじん にら	キャベツ もやし えのき	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	しょうゆ	654 24.2	803 28.8
20日 (木)	MILK 1 コッペパン ポークビーンズ れんこんサラダ キャベツのスープ オレンジ	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり キャベツ コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま	しょうゆ コンソメ かつお	599 24.8	801 31.1
21日 (金)	MILK 1 ごはん ちくわのマヨネーズやき じゃがいもベーコンに トマトたまごスープ	ちくわ かつおだし ベーコン かつおだし たまご とりにく	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう チーズ なまぐし こんぶだし	にんじん パセリ トマト	わさび たまねぎ さやいんげん ぶかねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶ	マヨネーズ	しょうゆ とりがら	638 22.7	856 30.2
24日 (月)	MILK 1 ごはん こうやとうふのたまごとじ こまつなサラダ メロン	とりにく かまぼこ こうやとうふ たまご かつおだし ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり メロン	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん こめす	576 22.1	752 28.4
25日 (火)	MILK 1 ごまごはん ミニうどん かぼちゃのてんぷら しおこんぶあえ	あぶらあげ かまぼこ とりにく かつおだし	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ こんぶだし	かぼちゃ にんじん こねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ てんぶら うどん	ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ とりがら みりん	630 18.5	843 23.1
26日 (水)	MILK 1 しょくパン タラのオーロラフライ カレーきんぴら ミネストローネ	タラ とりにく さつまいも ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく ごぼう しらたき たまねぎ セロリ	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	しょうゆ かつお コンソメ	589 25.8	836 34.1
27日 (木)	MILK 1 ごはん ししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ あつあげのスープ れいとうパン	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	コーン ほくさい パイ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ とりがら	635 24.1	873 33.0
28日 (金)	MILK 1 ごはん シェパーズパイ タータンベジーズ オニオンスープ	ぶたにく ぎゅうにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ	こめ じゃがいも さつまいも	バター オリーブ	しょうゆ ソース コンソメ	625 21.2	827 27.5
31日 (月)	MILK 1 むぎごはん チキンカレー だいこんサラダ かたぬきチーズ	とりにく だいす ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ だけのこ だいこん きゅうり	こめ おしむぎ じゃがいも カレールウ	ごま ごまあぶら	しょうゆ あかり ソース こめす	632 23.6	805 29.1

※献立は都合により変更する場合があります。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう



### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいかがでしようか。

### ☆こんだてしょうかい☆

#### ☆19日(水)【食育の日】

今月は、沖縄メニューです。沖縄のちゃんぽんを提供します。

#### ☆28日(金)【ミニ留学】

今月は、イギリスメニューです。昨年度大好評だったシェパーズパイ、タータンベジーズを提供します。