

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし等 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|-----------|---|------------------------------------|-------------|-------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|-----------------------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 2 (月) | 牛乳 コッペパン ラビオリスープ 焼ウインナー ゆでキャベツ 一食ケチャップ | ウインナー 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ コーン | コッペパン ラビオリ じゃがいも | | 826 33.5 | |
| 3 (火) | 牛乳 ごはん すまし汁 魚の天ぷら 大根のみそ煮 節分豆 | ホキ 卵 豆腐 大豆 赤かまぼこ てんぷら 麦みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | だいこん たまねぎ えのきたけ えだまめ | こめ 小麦粉 砂糖 | 油 煮干し 出し昆布 | 793 32.5 | |
| 4 (水) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 茎わかめのすのもの りんご | 豆腐 合びき肉 赤みそ | 牛乳 くきわかめ | にんじん 赤ピーマン にら | りんご たまねぎ きゅうり コーン しょうが | こめ 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 813 27 | |
| 5 (木) | 牛乳 たまごパン チンゲン菜のスープ 大豆とえびのアーモンドがらめ ミゼリー | えびフリッター 鶏肉 大豆 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ エリンギ | たまごパン アセロラゼリ 砂糖 でん粉 | 油 アーモンド | 847 35.3 | |
| 6 (金) | 牛乳 (麦ごはん) チキンカレー フレンチサラダ バナナ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん アスパラガス 赤ピーマン | バナナ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご | こめ じゃがいも 麦 砂糖 | 油 | 844 21.9 | |
| 9 (月) | 牛乳 米粉パン タイピーエン 春巻き 温野菜 | 春巻き うずら卵 豚肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん 葉ねぎ | キャベツ もやし きくらげ | 米粉パン 春雨 砂糖 | 油 ごま油 | 812 34.3 | |
| 10 (火) | 牛乳 わかめごはん つみれ汁 厚焼卵 もやしときゅうりのナムル | 厚焼き卵 つみれ 麦みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | もやし はくさい きゅうり たまねぎ だいこん しめじ | こめ 里芋 砂糖 | ごま油 煮干し | 726 28.2 | |
| 12 (木) | 牛乳 コッペパン カうどん 野菜のじゃこ炒め いちごジャム | 鶏肉 かまぼこ かつお節 | 牛乳 しらす干し | ほうれん草 にんじん 葉ねぎ | キャベツ たまねぎ はくさい | コッペパン うどん 餅いなり いちごジャム | 白ごま 油 | 819 31.5 | |
| 13 (金) | 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ いよかん | 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | いよかん たまねぎ こんにゃく だいこん えだまめ きゅうり | こめ じゃがいも 砂糖 | 白ごま 油 | 790 24.8 | |
| 16 (月) | 牛乳 みかんパン コーンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー 一食ケチャップ | オムレツ 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | ほうれん草 にんじん 赤ピーマン パセリ | たまねぎ キャベツ コーン | みかんパン じゃがいも | 油 | 856 35 | |
| 17 (火) | 牛乳 ごはん 親子丼 ししゃものフライ ゆかりあえ | 卵 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 ししゃも | にんじん | たまねぎ だいこん 深ねぎ しいたけ | こめ 砂糖 でん粉 | 油 煮干し | 842 33.3 | |
| 18 (水) | 牛乳 ごはん ぶたすき 切干大根の酢の物 ぼんかん | 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 | にんじん | ぼんかん はくさい こんにゃく きゅうり たまねぎ 深ねぎ えのきたけ 切干大根 | こめ マロニー 砂糖 | 白ごま 油 | 797 30.5 | |
| 19 (木) | 牛乳 はちみつパン 中華スープ 皿うどん (揚げチャーメン) りんご | 卵 豚肉 てんぷら ちくわ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ | りんご たまねぎ たまねぎ もやし えのきたけ たけのこ きくらげ | はちみつパン 中華めん でん粉 | 油 | 802 30.9 | |
| 20 (金) | 牛乳 ごはん けんちん汁 魚のごまみそがらめ 浦上そぼろ | たら 油揚げ 豆腐 てんぷら 赤みそ 豚肉 米みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | だいこん もやし ごぼう | こめ 里芋 砂糖 | 油 白ごま 煮干し 出し昆布 | 845 31.1 | |
| 23 (月) | 牛乳 食パン ビーフシチュー ドレッシングサラダ チョコジャム オレンジ | 牛肉 | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン | オレンジ たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり コーン しめじ | 食パン じゃがいも 砂糖 チョコジャム | 油 生クリーム | 841 30.5 | |
| 24 (火) | 牛乳 手巻きごはん (ツナ・きゅうり) 厚揚げと野菜の煮もの 手巻きのり | 厚揚げ ツナ てんぷら 鶏肉 | 牛乳 手巻きのり | にんじん | きゅうり たまねぎ こんにゃく たけのこ しいたけ えだまめ しょうが | こめ 砂糖 | 白ごま 煮干し | 850 35.6 | |
| 25 (水) | 牛乳 麦ごはん 豚汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら | さば 厚揚げ 豚肉 ちくわ 麦みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | だいこん れんこん こんにゃく ごぼう しょうが | こめ 里芋 麦 砂糖 | 白ごま 油 煮干し | 809 33.8 | |
| 26 (木) | 牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チリコンカン バナナケーキ | 合びき肉 ベーコン (卵乳なし) | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ コーン セロリー グリーンピース | コッペパン バナナケーキ いんげん豆 ひよこ豆 砂糖 | 油 | 812 27.9 | |
| 27 (金) | 牛乳 ごはん 八宝菜 ショウロンポウ ゆで野菜 酢じょうゆ | ショウロンポウ うずら卵 ちくわ 豚肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | はくさい たまねぎ もやし たけのこ ヤングコーン きゅうり きくらげ | こめ でん粉 砂糖 | ごま油 ※ショウロン ポウ (オイス ターソース) | 830 28.1 | |

基準値
820kcal
30g

しっかり食べてがんばろう！

受験シーズンの到来です。
ベストな状態で力を発揮できるように
食生活を中心に生活習慣を整えましょう！

必食！朝ごはん 食べて力を蓄えよう！



脳が体重に占める割合は2パーセントほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の20パーセント近くです。脳が毎日しっかりはたらくよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



試験のプレッシャーや、寒さから体はストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は、ストレスと闘う栄養素です。また、バランスのよい食事を心がけて、体の抵抗力をつけておきましょう。



ビタミン 炭水化物 たんぱく質
ミネラル 脂肪

手洗い励行！



かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多いので、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。丁寧に洗いましょう。

今日の佐世保産 (予定)

米 牛乳 煮干し ほうれん草
パセリ れんこん だいこん
ブロッコリー きゅうり

今日の長崎県産 (予定)

にんじん じゃがいも
ねぎ えのきたけ しいたけ
エリンギ はくさい きゅうり
ほうれん草
ぼんかん しらす干し