

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		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			エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
1 (金)	牛乳 はちみつパン スープスパゲティ ツナサラダ 青じそドレッシング あまなつ	鶏肉 ツナ缶 ベーコン (卵乳なし)	牛乳	にんじん パセリ	あまなつ たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり レモン	はちみつ スパゲティ	油		815 33.9
8 (金)	牛乳 コッペパン マロニースープ コンシューマイ にんにくの芽の炒め物 かしわもち	コンシューマイ 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	はくさい たまねぎ もやし	キャベツ にんにくの芽	コッペパン かしわもち マロニー 砂糖	油 ごま油		780 29.8
11 (月)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 厚焼卵 もやしのナムル	豆腐 ミートボール 厚焼卵	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ しいたけ	もやし	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		789 28
12 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 あじ開きフライ 温野菜	鶏肉 厚揚げ あじ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん	ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干し	868 32.8
13 (水)	牛乳 米粉パン カレビーズ フレンチサラダ シュークリーム	豚肉 大豆 ベーコン (卵乳なし)	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり	たまねぎ グリンピース	米粉パン じゃがいも ひよこ豆・インゲン豆 砂糖	油 オリーブ油		837 32.4
14 (木)	牛乳 グリンピースごはん 野菜わん 高野豆腐の卵とじ煮 バナナ	かまぼこ 鶏肉 卵 ちくわ 高野豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	バナナ はくさい ごぼう しいたけ	たまねぎ グリンピース しめじ	こめ 砂糖		煮干し 出し昆布	786 34
15 (金)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトポタージュ メンチカツ ゆでキャベツ 一食ソース	メンチカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	油 生クリーム バター		870 29.3
18 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さんま梅煮 ごまあえ	さんま梅煮 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ ごぼう しょうが	こんにゃく だいこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干し	848 31.3
19 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 さわらの天ぷら 酢みそあえ	さわら天ぷら 豆腐 えび入り団子 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきたけ	こめ 春雨 砂糖	油	煮干し 出し昆布	793 27.4
20 (水)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト アイコマト ブルーベリージャム	鶏肉 ベーコン (卵乳なし)	牛乳 チーズ	アイコマト トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	しめじ	食パン じゃがいも ジャム ひよこ豆・インゲン豆	バター オリーブ油		822 30.8
21 (木)	牛乳 (麦ごはん) ポークカレー ごぼうサラダ 一食ごまドレッシング グレープフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	グレープフルーツ ごぼう りんごビュレ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		874 22.7
22 (金)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 野菜のオイスター炒め 棒チーズ	うずら卵 豚肉	牛乳 棒チーズ	アスパラガス にんじん 赤ピーマン	キャベツ ヤングコーン きくらげ	もやし ごぼう	黒砂糖パン 春雨	油 ごま油	オイスターソース	778 31.5
25 (月)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 さばの塩焼き 野菜のじゃこ炒め	さば 鶏肉 かつお節 かまぼこ 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	もやし ごぼう	こんにゃく	こめ	白ごま 油	煮干し	757 34.5
26 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃものフライ ごま酢あえ	厚揚げ 合びき肉 てんぷら	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ	こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖	油 白ごま		874 33.7
27 (水)	牛乳 パインパン コンソメスープ ペンネのミートソース オレンジ	合びき肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	オレンジ コーン	たまねぎ マッシュルーム	パインパン じゃがいも ひよこ豆・インゲン豆 マカロニ・ペン			781 30.6
28 (木)	牛乳 麦入りゆかりごはん わかめうどん ちくわのカレー揚げ アーモンドあえ	ちくわ かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	もやし	こめ うどん 麦 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	鯖けずり節 出し昆布	813 23
29 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ プレーンオムレツ ハッシュドビーフ 冷凍パン	オムレツ 牛肉 ベーコン (卵乳なし)	牛乳	にんじん	キャベツ 冷凍パン セロリー マッシュルーム	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン 砂糖			810 30.4

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」と言います。
これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。

もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食
までの長い時間、体の「断食」が続いてしまいます。
物事を考えるための脳も働かず、体を動かす力も
わきません。



朝ごはんは、エネルギー源の補給
だけではなく、体に朝がきたことを知らせ、
規則正しい健康的な生活リズムをつくる
上でも、大切な役割をはたしています。

基準値
820kcal
30 g

~朝ごはんのはたらき~

体や脳へのエネルギーチャージ！

体に朝が来たことを知らせ、
健康的な生活リズムをつくる

準備 O.K！
体をウォーミングアップさせる。

しっかり朝ごはんを食べる
習慣を身につけましょう！



今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し パセリ きゅうり

今月の長崎県産（予定）

きゅうり 大根 えのきたけ しいたけ
エリンギ ネギ しらす干し ひじき
キャベツ 甘夏 グリンピース