

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 (火)	牛乳 いりこ菜めし つみれ汁 南瓜挽肉フライ 野菜のおかか炒め	タチウオボール かつおぶし	牛乳 いりこ	かぼちゃ いんげん	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ	キャベツ しめじ	こめ	油 ごま油	煮干し	777 25.4
2 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 オレンジ 野菜ふりかけ	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん		オレンジ こんにゃく えだまめ	たまねぎ きゅうり 切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油		804 26.1
3 (木)	牛乳 レーズンパン コンソメスープ ポテトオムレツ ドレッシングサラダ	ポテトオムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	ブロッコリー	たまねぎ コーン	キャベツ	レーズンパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油		811 29.8
4 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 さわらの天ぷら 浦上そばろ	さわら天ぷら 豆腐 薄揚げ 麦みそ 豚肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ	にんじん	とうがん ごぼう	もやし なす	こめ 砂糖	油	煮干し	815 29.0
7 (月)	牛乳 食パン チンゲン菜のスープ ローストチキン ほうれん草のソテー いちごジャム	鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 チンゲンサイ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン	キャベツ りんご	食パン いちごジャム でんぷん	油		812 33.8
8 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 梨	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	梨 もやし しょうが	たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		800 27.9
9 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの 鮭の塩焼き ゆかりあえ	厚揚げ サケ 鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん	きぬさや	たまねぎ きゅうり たけのこ	こんにゃく キャベツ しめじ	こめ 砂糖	油	煮干し	793 36.7
10 (木)	牛乳 米粉パン タイピーエン 春巻き 温野菜	うずら卵 春巻き 豚肉	牛乳	ブロッコリー 葉ねぎ	にんじん	キャベツ きくらげ	もやし	米粉パン 春雨 砂糖	油 ごま油		753 31.7
11 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フレンチサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん		冷凍みかん キャベツ りんご	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		850 21.6
14 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ 一食マヨネーズ グレープフルーツ	ツナ缶 豚肉	牛乳	にんじん		たまねぎ だいこん レモン	グレープフルーツ きゅうり	コッペパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	マヨネーズ 白ごま 油		859 32.0
15 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さばのごまみそ煮 茎わかめの炒めもの	さばごま味噌煮 豆腐 かまぼこ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ほうれん草	はくさい もやし ごぼう	こんにゃく しめじ	こめ 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	755 27.5
16 (水)	牛乳 ごはん 親子丼 野菜のじゃこ炒め ゆずゼリー	卵 鶏肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 しらす干し	にんじん	小松菜	たまねぎ 深ねぎ しいたけ	キャベツ もやし	こめ ゆずゼリー 砂糖 でん粉	ごま油	煮干し	796 29.0
17 (木)	牛乳 黒砂糖パン 中華スープ ショウロンポウ もやしのソテー	小籠包 豚肉	牛乳	にんじん	チンゲンサイ	もやし たけのこ きくらげ	えのきたけ にんにくの芽	黒砂糖パン 春雨	ごま油		751 28.6
18 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわしの蒲焼き風 アーモンドあえ	いわし 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ	にんじん	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	油 アーモンド	煮干し 出し昆布	745 27.1
24 (木)	牛乳 たまごパン ミネストローネ スパイシーフィッシュ キャベツのソテー	ホキ角切 ベーコン(卵乳なし)	牛乳	トマト ピーマン	にんじん パセリ	キャベツ しめじ	たまねぎ セロリー	たまごパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 でん粉 砂糖	油 オリーブ油		860 37.1
25 (金)	牛乳 麦ごはん とりごぼう汁 厚焼卵 なすのそばろ炒め	厚焼卵 鶏肉 豚肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	なす ごぼう しょうが	こんにゃく だいこん たまねぎ	こめ 麦 砂糖	油	煮干し 出し昆布	751 27.5
28 (月)	牛乳 パインパン きのこのポタージュ 野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	にんじん	オレンジ キャベツ しめじ コーン	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	パインパン じゃがいも	油 バター		831 31.5
29 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 いわし天ぷら きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ 鶏肉	牛乳 小いわし	にんじん		きゅうり ごぼう グリンピース	こんにゃく たけのこ	こめ 里芋 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干し	853 29.8
30 (水)	牛乳 大豆入りまぜごはん わかめうどん ふんわり野菜揚げ ごまあえ	ふんわり野菜揚げ 鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ	にんじん	もやし えだまめ たまねぎ	ごぼう しいたけ	こめ うどん 砂糖	白ごま 油	さば節 出し昆布	805 26.7

朝食、食べましたか？

朝食は一日の元気のもとです。
朝食を抜くと、だるさや疲れやすさの原因にもなります。

朝、少し早く起きて朝食を食べることが、
生活のリズムをつくり、心身の健康にもつながります。

食べてほしい食材は、
ごはんやパンなどのエネルギーのもとになる食品……(主食)
たまごや魚、納豆などのたんぱく質を多く含む食品……(主菜)
野菜・果物・海藻などビタミン類を含む食品……(副菜)
朝は忙しいので、前日のおかずを利用したり、
スープやみそ汁を具だくさんにしたりして、
時間短縮・栄養のバランスなど、工夫しましょう。

生活習慣の乱れはありませんか？
生活リズムをとりもどしましょう。

夜ふかしをする

ねる前におやつを食べる

朝、なかなか起きられない

学校の授業に集中できない

朝からあくびが出る

朝ごはんが食べられない

今月の佐世保産(予定)

米 牛乳 なす
きゅうり 煮干し パセリ
冬瓜

今月の長崎県産(予定)

エノキタケ エリンギ
葉ねぎ しいたけ
冷凍みかん

基準値
820kcal
30.0g