

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 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
2 (水)	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 にんじん チンゲンサイ 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
3 (木)	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 麦みそ てんぷら 豚肉 薄揚げ	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
4 (金)	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 ブロッコリー パセリ	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
7 (月)	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
8 (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 にんじん いんげん 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
9 (水)	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 にんじん ピーマン 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
10 (木)	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
11 (金)	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 にんじん 葉ねぎ	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
14 (月)	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 しめじ	こんにゃく ごぼう	こめ 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	755
										27.5
15 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ごまじゃこサラダ ゆずゼリー	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 深ねぎ	だいこん しいたけ	こめ ゆずぜりー 砂糖 でん粉	白ごま	煮干し	796
										29.0
16 (水)	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 グリンピース	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
17 (木)	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	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	煮干し 出し昆布	745
										27.1
18 (金)	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	ショウロンポウ 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
24 (木)	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 鮭 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
25 (金)	牛乳 パインパン きのこのポタージュ カラフルサラダ ミニゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ えのきたけ マッシュルーム	キャベツ コーン しめじ	パインパン じゃがいも ぶどうゼりー 砂糖	油 バター		852
										30.9
28 (月)	牛乳 麦ごはん 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 麦	油 白ごま ごま油	煮干し	851
										29.8
29 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 厚焼卵 なすのそばろ炒め	厚焼卵 鶏肉 豚肉 薄揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	なす ごぼう	こんにゃく たまねぎ	こめ 砂糖	油	煮干し	752
										27.5
30 (水)	牛乳 はちみつパン 野菜スープ 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 セロリ	たまねぎ マッシュルーム	ハチミツパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 ペンネ			809
										32.2

朝食、食べましたか？

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。

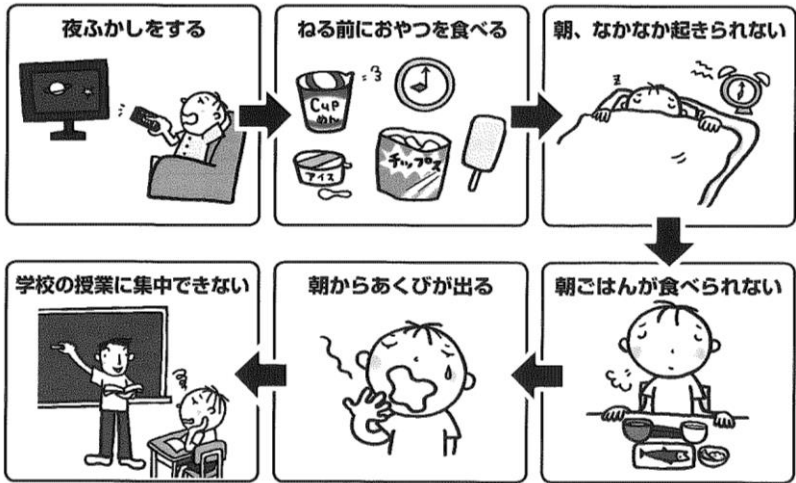
基準値
820kcal
30.0g

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ふくむ食品……(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た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。



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