

日 曜	こ ん だ て	ざいりょうめい						エネルギー
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま 体のちようしをとのえるもの		たんぱく質 脂質
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ しゅじつ 脂質・糖質	たんぱく質	むかしつ 無機質	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	しょくじょうとうりょう 食塩相当量
1 火	コッペパン チリコンカーン ようふうかきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン でんぷん じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく れいとうみかん	618 kcal 26.1 g 21.2 g 2.6 g
2 水	ハヤシライス (いたくごはん) ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ	あぶら マーガリン ごま	ぶたにく ベーコン ハム	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	662 kcal 21.8 g 22.7 g 1.9 g
3 木	こがたロールパン スパイシーピーンズポテト こまつなともやしのソテー やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぷん	あぶら	だいず きんときまめ ひよこまめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	もやし とうもろこし レタス キャベツ	620 kcal 22 g 27.3 g 2.2 g
4 金	ぶたにくのしょうがいためどん (むぎごはん) キャベツのあまずあえ こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ くろざとう でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	620 kcal 23.2 g 16 g 2.3 g
7 月	スパゲッティナポリタン きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう ホットケーキミックス	あぶら バター アーモンド	ぶたにく ハム ベーコン とうにゅう	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム きゅうり バナナ	639 kcal 22.8 g 20.9 g 2.5 g
8 火	ピビンバ (いたくごはん) もずくスープ フルーツあえ ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ たまご	もずく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし しいたけ たけのこ ねぎ みかん パイン りんご もも りんごかじゅう	645 kcal 26.3 g 15.6 g 1.7 g
9 水	ぶたにくとこんぶのたきこみごはん あじのたつたあげ きくのすましじる ぎゅうにゅう	こめ しらたき でんぷん こめこ	あぶら	ぶたにく あじ うずらたまご とうふ	こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが きくのり えのきたけ	639 kcal 29.6 g 23.5 g 2.6 g
10 木	コッペパン カレイのナッツパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム ぎゅうにゅう	パン パンこ じゃがいも	アーモンド オリーブオイル あぶら	かれい ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ いちごジャム	611 kcal 31.5 g 19.8 g 2.7 g
11 金	きんぴらごはん スプラットのいそべあげ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	スプラット あおのり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	612 kcal 25.1 g 20.4 g 2.6 g
14 月	ソフトフランスパン だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン だいず ハム	かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく	665 kcal 29.2 g 24.9 g 2.6 g
15 火	いたくごはん なすいりマーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー みかん ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ みかん	685 kcal 26.5 g 20.2 g 1.9 g
16 水	コッペパン カレイのチーズやき こまつなとキャベツのソテー トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぷん	あぶら	かれい ベーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ こまつな トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	599 kcal 33.5 g 21 g 2.9 g
17 木	ごもくごはん さばのしおやき とりにくとねぎのすましじる ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ グリーンピース しょうが ねぎ えのきたけ	652 kcal 29.7 g 28.1 g 2.4 g
18 金	むぎごはん にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう くろざとう	あぶら ごま	ぶたにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しいたけ みかん	648 kcal 21.4 g 16.1 g 1.4 g
24 木	とうがんのピリからいためどん (いたくごはん) ちゅうかふうたまごスープ なし ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン ねぎ こまつな	とうがん しょうが エリンギ きくらげ なし	607 kcal 23.7 g 16.9 g 2 g

日 曜	こ ん だ て	ざ い り よ う め い						エネルギー
		黄のなかま はたらくちからになるもの		赤のなかま ちやにくやほねになるもの		緑のなかま 体のちようしをととのえるもの		たんぱく質
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ しゆじつ 脂質・糖質	たんぱく質	むきしつ 無機質	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	しじつ 脂質
25 金	カレーなんばんうどん ししゃものからあげ みたらしだんご みかん ぎゅうにゅう	うどん でんぶんだんご さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ みかん	611 kcal 22.5 g 21.2 g 2 g
28 月	さつまいものカレーピラフ メルルーサのマリネ たまごとこまつなのスープ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも でんぶんだんご さとう	バター あぶら	とりにく メルルーサ たまご	ぎゅうにゅう	パセリ トマト こまつな にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり えのきたけ	632 kcal 29 g 22.2 g 2.6 g
29 火	ロールパン レンズまめのシチュー キャベツのソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく レンズまめ ベーコン	だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	686 kcal 25.7 g 26.6 g 2.5 g
30 水	いたくごはん あかうおのにつけ やさいのごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	あかうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし ねぎ	637 kcal 28 g 16.5 g 2.3 g
※ 材料のつごうによりこんだてを変更することがあります。								9月平均栄養価
※ 主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。 栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。								エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g

給食だより 9月号

生活リズムを取り戻そう!スイッチONにする「朝ごはん」

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだ体が学校のペースについて行かなかったり、午前中に眠くなってしまったりしていませんか?そんなだるさを吹き飛ばし、頭と体をシャキッと「学校モード」に切り替える最強のスイッチ、それが朝ごはんです。

朝ごはんパワーアップ! 4ステップ

今のみなさんの朝ごはんはどの段階ですか?
ひとつ上のステップを目指して、
できることから始めてみましょう。



ステップ 4

野菜・スープも一緒に

体の調子を整えるビタミンや食物繊維が含まれる「野菜やくだもの」を合わせましょう。前の日の残りの味噌汁やスープを温めて飲むだけでも、お腹が温まってお通じが良くなります。これで1日を最高のコンディションでスタートできます!



ステップ 3

おかずをプラス

主食にプラスして、体を作るものになる「たんぱく質」のおかずを組み合わせましょう。「卵かけご飯にする」「食パンにチーズをのせる」「ヨーグルトや納豆を添える」など、火を使わずに用意できるもので十分です。体温が上がり、元気に動けるようになります。



ステップ 2

主食を食べる



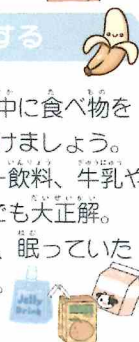
頭のスイッチを入れるために、エネルギーのもとになる「主食(炭水化物)」を食べましょう。食パン、おにぎり、コーンフレークなど、手軽に食べられるものでOKです。午前中の授業に集中するパワーがわいてきます。



ステップ 1

何か口にする

まずは「朝、胃の中に食べ物を入れる」習慣をつけましょう。バナナ1本、ゼリー飲料、牛乳やジュース1杯だけでも大正解。一口食べるだけで、眠っていた体が起き始めます。



まずは早起きから

朝ごはんをしっかり食べるためには、お腹が空いていることが大切です。そのためには、「早起き」が欠かせません。いつもより15分早く起きるだけで、食卓に向かう余裕が生まれ、食欲もわいてきます。2学期を元気にスタートできるよう、「朝ごはんスイッチ」を意識してみてくださいね。

