

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
2月	○むぎごはん ●サハのみそに ◆とうふのすましじる ★かみかみするめあえ	●サハのみそに ◆とうふ かつおぶし ★するめ	●牛乳 チーズ ◆ワカメ ◆こんぶ	○こめ むぎ ●こむぎこ でんふん ★さとう	★ごま	◆★にんじん ねぎ	◆えのき たまねぎ しいたけ ★キャベツ きゅうり	◆しょうゆ 塩 ★酢 うすくち	★いか 乳
3火	○むぎごはん ●おやこに ◆てづくりつくだに ★きゅうりのごまあえ	●とりこく たまご ◆かつおぶし	牛乳 ◆こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●じゃがいも ◆★さとう	●あぶら ◆★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ ★きゅうり もやし	●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ	●卵 ◆昆布
4水	○しよくパン ●ドライカレースパゲティ ★にんじんサラダ	●ぶたにく ★たまご ツナ	牛乳 ●こなチーズ	○しよくパン ●スパゲティめん	●★あぶら	●★にんじん	●たまねぎ ｺｰﾝ しょうが マッシュルーム にんにく グリパース ★キャベツ きゅうり レモン果汁	●ソース 塩 こしょう ワイン カレー 塩 こしょう 酢	★卵 ●乳
5木	○ハヤシライス ★バリバリポテトサラダ	○ぎゅうにく	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ ★じゃがいも	○★あぶら ★じゃがいも	○★にんじん ○トマト	○にんにく しょうが たまねぎ グリンピース ★キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	○ハヤシルー ワイン 塩 こしょう ケチャップ ★ドレッシング	★乳 ★乳
6金	○まるパン ●かぼちゃひきにくサンドフライ ◆あまのがわスープ ◇たなぼたゼリー ★きらきらサラダ	●かぼちゃひきにくサンドフライ ◆にくだんご	牛乳	○まるパン ◆そうめん ★マカロニ ◇ゼリー	●◆あぶら ★ドレッシング	◆にんじん ★トマト ◆パセリ	◆たまねぎ にんにく しめじ ★オクラ ｺｰﾝ きゅうり	◆しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	
9月	セレクト給食(●アジごまフライ または ●キャベツメンチカツ) ○むぎごはん ◆にらたま汁 ★やさいのいそあえ	●アジごまフライ キャベツメンチカツ ◆たまご ｳﾞｰｺﾝ	牛乳 ★のり	○こめ むぎ ◆でんふん	◆あぶら	◆★にんじん ◆にら	◆たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり	◆ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ	◆卵
10火	○むぎごはん ◆のりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★やさいのみもつけ	●ぶたにく あつあげ	牛乳 ◆のりつくだに ★こんぶ	○こめ むぎ ●じゃがいも でんふん ●★さとう	●★あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●かぼちゃ	●たまねぎ えだまめ こんにゃく ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ みりん さけ ★しょうゆ	★昆布
11水	○しよくパン ●しるビーフン ★インディアンフィッシュ	●えび あさり ぶたにく ★ホキ	牛乳	○しよくパン ●ビーフン ★こむぎこ さとう	●★あぶら ★カシュナツ	●にんじん にら	●たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	★ソース ワイン ケチャップ ●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	●えび あさり ★カシュナツ
12木	○むぎごはん ★キャベツおかかあえ ◆みそじる ●ぶたにくのしょうがやき	◆とうふ あげ みそ ★かつおぶし ●ぶたにく	牛乳 ◆いりこ わかめ	○こめ むぎ ●さとう	●あぶら ●ごま	●◆にんじん ◆ねぎ	◆えのき だいこん ★キャベツ きゅうり ●にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	●塩 こしょう 酒 しょうゆ ★しょうゆ	
13金	○コッペパン ●だいずとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいず	牛乳 ★ヨーグルト	○コッペパン ●じゃがいも ●さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マッシュルーム にんにく ★みかん(缶) バナ もも(缶) ｲﾝ(缶)	●ワイン 塩 こしょう ソース ケチャップ	★乳
17火	○むぎごはん ◆にくじゃが ★きりほしだいこんサラダ	◆ぶたにく あつあげ ★ツナ	牛乳	○こめ むぎ ◆じゃがいも さとう	◆あぶら ★ごまあぶら ごま	◆★にんじん ◆いんげん	◆たまねぎ こんにゃく ★きりほしだいこん きゅうり	◆酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ 酢	
18水	○しよくパン ●きびなごカリフライ ◆じゃがいものポターージュ ★パンネアラビアータ	◆ｳﾞｰｺﾝ ★ぶたにく	牛乳 ★こなチーズ ●きびなごフライ	○しよくパン ★パンネ ◆じゃがいも	●◆★あぶら	●トマト パセリ ★にんじん	◆たまねぎ にんにく しめじ ｺｰﾝ ★きゅうり ｺｰﾝ キャベツ	★塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ◆塩 こしょう シチュールー	★乳 ◆乳
19木	○なつやすいかレー ★にらサラダ	●ぶたにく ★たまご	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも ★さとう	○あぶら ★ごまあぶら ごま	○★にんじん かぼちゃ トマト ★にら	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが ★キャベツ きゅうり	○カレールー 塩 こしょう ワイン ソース ★酢 しょうゆ	○乳 ★卵
20金	○しよくパン ◆ソフトチーズ ●ひやしちゅうか ★はるまき	●ぶたにく ★はるまき	牛乳 ◆ソフトチーズ	○しよくパン ●ちゅうかめん ★さとう	●あぶら ★ごま	●にんじん	●きゅうり キャベツ もやし	●しょうゆ 塩 こしょう 酒	◆乳 ●卵

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

朝ごはんを充実させるための3ステップ

**時間がない人
食欲のない人**

↓

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい

↓

ステップ1

**20～30分早く起きて、
何か食べてきましょう!**



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどは、いかがでしょ
う。

**少し余裕のある人
食欲が出てきた人**

↓

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい

↓

ステップ2

**2種類以上を組み合わせ
て食べてみましょう!**



おにぎりとみそ汁、トーストと野菜スープ、
バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズム
もつきやすくなりますよ。

**時間がある人
食欲のある人**

↓

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい

↓

ステップ3

栄養バランスを整えよう!



主食、主菜、副菜
(汁物を含む)を
そろえましょう。
乳製品や果物
もあると、より
充実します。

暑い夏がやってきました!

夏バテ予防には、日頃の食生活も大切なポイントです。

夏バテ予防のためには、しっかりと栄養を取ること、そのためには朝ご
はんを食べることが重要です。

では、子どもたちの朝ごはんの状況はどうでしょうか? アンケートより、
朝食については、まったく食べてこないという児童・生徒は少なくなりました
が、その食事内容にはいろいろ課題もあります。お子さんの朝ごは
んのようなすはどうですか? これからの季節を元気に過ごすため、また
夏休みの時間のある時に生活リズムを整え、スムーズな2学期をス
タートさせるためにも、朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。