



日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			メモ
					き	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しほう (g)	
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをとのえる				

朝ごはん

1日を元気にスタート!

- 脳が活発に動きだす
- 血のめぐりがよくなる
- 体温が上がる
- 体の栄養になる
- うんちをしたくなる

自分で朝食をつくってみよう

朝食づくりのポイント

- ・短時間で簡単につくることができること
- ・栄養のバランスがとれていること

?いろいろな朝食メニュー紹介?

ピザトースト	おにぎり	スペイン風オムレツ
温野菜サラダ	にんじんともやしのナムル	野菜と豆腐のみそ汁
簡単に食べられるものを上手に取り入れよう!	バナナ	ヨーグルト
	焼きのり	納豆

身近な食材を使っておいしい朝食づくりをしましょう

20	水	牛どん (麦ごはん)	大根の浅漬け	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ きゅうり レモン だいこん	508	18.8	13.9	久しぶりの学校給食です。はじめの3日間は、簡易的な献立にしています。
21	木	牛どん (麦ごはん)	大根の浅漬け	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ きゅうり レモン だいこん	508	18.8	13.9	
22	金	麦ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あつあげ	かぼちゃ ほししいたけ レタス たまねぎ グリンピース トマト レモン きゅうり	568	19.3	14.8	
25	月	麦ごはん	親子どんぶり 切り干し大根の酢の物 りんご	こめ むぎ さとう でんぷん ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とり たまご かまぼこ ちりめん	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん りんご	596	22.8	15.9	切り干し大根は、昔の人の知恵から生まれた保存食です。天日干しにすることでうまみや栄養が凝縮されています。
26	火	麦ごはん	鶏肉のパン粉焼き 小松菜のピーナツあえ 彩り野菜スープ	こめ むぎ パンこ ピーナツ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう アンチョビ とり ちりめん ベーコン	にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ スナッブえんどう	638	25.4	22.8	山田小3年生・あおぞら学級の「元気な体を作る元気もりもりランチ」です。「鶏肉のパン粉焼き」は万江小4・5年生のリクエスト献立です。
27	水	きくらげのまぜご飯	ししゃもの茶衣揚げ スナッブえんどうのサラダ すまし汁 柏餅	こめ 山田小のもちごめ でんぷん こむぎこ あぶら あずき さとう ふ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ししゃも ツナ とうふ	きくらげ にんじん えだまめ ちゃのは ほししいたけ スナッブえんどう レタス きゅうり レモン たけのこ なのはな	596	22.4	18.2	山田小の先生たちが摘んだお茶の葉を天ぷらの衣に混ぜました。季節の食材を楽しみましょう。
28	木	麦ごはん	ブロッコハンバーグ プーティン コーンポタージュ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ ひじき たまご チーズ スキムミルク	たまねぎ キャベツ ブロッコリー ホールトマト にんじん コーン しめじ	701	24.9	23.6	昨年度山田小1年2組のリクエストは、肉を食べたら野菜も食べようと考え、「ブロッコハンバーグ」にしました。
29	金	麦ごはん	魚の南部揚げ 五色和え うどん汁	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう うどん	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん きくらげ しょうが ほししいたけ ねぎ	614	23.7	18.0	南部揚げは、衣にごまがたっぷり入った変わり揚げです。南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)が、ごまの名産地であることからこう呼びます。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう
今月の給食目標

「なにがはいっているか
かくにんしながら
たべよう」



にんげんのからは、たべたものからつくられています。きょうみをもちましょう。きゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをつかい、あかき・みどりのグループのたべものをそろえて、えいようバランスがよくなるようかんがえられています。