

朝ごはんはめざましスイッチ！ 一日を元気に過ごそう！

①脳のめざまし...炭水化物
(米・パン・めん類など)



体温を上げてくれたり、
脳のエネルギー源になり、集中力
を高めてくれるとても大切な栄養
です。

②体のめざまし...たんぱく質
(肉・魚・卵・大豆製品
・乳製品など)



体温を上げて、血や筋肉となる材
料となります。元気に活動するた
めに必要な栄養素です。

③腸のめざまし...食物繊維
(野菜・果物・きのこ類など)



食物繊維を朝ごはんをとることで腸が
活発になり、便意がおきやすくなります。
また、野菜や果物には、ビタミン・ミネラル
が多いので、体の調子を整えてくれます。

朝ごはんをぬいたら、ダイエットできるかな？

朝ごはんをぬくと、昼食、夕食をたくさん食べてしまいがちです。一度に食べる量が多くなると、血糖値が通常より上がり、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は、使われずに脂肪となります。その結果、体の中に蓄積され、太りやすくなるといわれています。このように朝ごはんぬきでは、かえって体重が増えてしまうこともあるので、しっかり朝ごはんを食べましょう。

昼食

夕食

栄養過剰

1日 木曜日		2日 金曜日	
朝	くるみミルクパン/セルフドリンク さつまいもとブロッコリーのソテー	ごはん/みそ汁/キャベツ入りつくね	
	アレルギー 554/15.5	アレルギー 534/20.3	
給食	ごはん/八宝菜 鶏ささみフライ/ミニトマト	【こどもの日献立】たけのこごはん/すまし汁 鮭の金山寺みそ焼き/ごま和え/柏もち	
	アレルギー 777/36.8	アレルギー 657/33.8	
夕	ごはん/つみれ汁/豚肉の角煮風/浅漬け		
	アレルギー 608/33.1		
7日 水曜日		8日 木曜日	
朝	天然酵母パン/セルフドリンク ハムステーキ/ヨーグルト	ロールパン/コーンスープ/オレンジ	
	アレルギー 539/17.0	アレルギー 412/12.5	アレルギー 452/24.9
給食	チキンカレー/フルーツポンチ	ごはん/よしの汁 鯖の西京焼き/ゆかり和え	
	アレルギー 840/24.0	アレルギー 668/32.7	アレルギー 692/31.3
夕	ごはん/スープ/照り焼きハンバーグ ジェノベーゼ/人参のグラッセ	牛丼/ご汁/ちくわの酢の物	
	アレルギー 819/26.3	アレルギー 757/35.7	アレルギー
12日 月曜日		13日 火曜日	
朝	トースト/セルフドリンク カップグラタン/ブロッコリーの塩ゆで	ホットセルフサンド オレンジジュース/ヨーグルト	
	アレルギー 400/12.7	アレルギー 496/23.2	アレルギー 569/18.6
給食	ごはん/みそ汁 納豆のかき揚げ/梅和え	わかめごはん/すまし汁/じゃんじゃん豆腐	
	アレルギー 657/21.4	アレルギー 709/31.8	アレルギー 669/26.1
夕	ごはん/スープ 鶏肉のピリ辛チーズ焼き/のり和え	ごはん/鶏団子汁 にらじゃが/きゅうりの漬物	
	アレルギー 764/35.3	アレルギー 691/27.8	アレルギー 986/31.8
14日 水曜日		15日 木曜日	
ごはん/みそ汁/ミートボール		ホットケーキ/セルフドリンク ベーコンエッグ/サラダ	
アレルギー 557/14.4		アレルギー 470/15.5	
ごはん/スープ 白身魚の中華ソース/きくらげの和え物		ごはん/すまし汁 豚肉の三味焼き/小松菜の煮びたし	
アレルギー 687/33.9		アレルギー 736/37.6	
パセリライス/ビーフシチュー シーザーサラダ/デザート		ごはん/スープ/鯖のチョリム/ナムル	
アレルギー 645/20.6			
16日 金曜日		17日 土曜日	
ごはん/みそ汁/きんぴらごぼう		ごはん/みそ汁/きんぴらごぼう	
アレルギー 470/15.5		アレルギー 470/15.5	
18日 日曜日		19日 月曜日	
ごはん/みそ汁/きんぴらごぼう		ごはん/みそ汁/きんぴらごぼう	
アレルギー 470/15.5		アレルギー 470/15.5	
20日 火曜日		21日 水曜日	
朝	トースト/セルフドリンク チキンピカタ/フルーツヨーグルト	バター入りロールパン/スープ/ゆで卵	
	アレルギー 503/19.3	アレルギー 466/15.3	アレルギー 519/17.3
給食	ごはん/すまし汁 鯖のしょうが焼き/高野豆腐の卵とじ	玄米入りごはん/豆乳カレースープ モチコチキン/コールスローサラダ	
	アレルギー 791/35.3	アレルギー 984/36.0	アレルギー 733/25.6
夕	ごはん/スープ/酢豚/わかめの酢の物	ごはん/なめこ汁 鮭の黄金焼き/筑前煮	
	アレルギー 678/23.1	アレルギー 653/32.7	アレルギー 618/26.6
22日 木曜日		23日 金曜日	
ごはん/かき玉汁 えのき入りつくね/即席漬け		ごはん/ばち汁 厚揚げの肉みそ焼き/おくらのおかか和え	
アレルギー 632/29.7			
24日 土曜日		25日 日曜日	
ごはん/みそ汁/ウインナー		チョコデニッシュ/セルフドリンク ほうれん草のソテー/ヨーグルト	
アレルギー 402/12.3		アレルギー 470/20.5	
ごはん/スープ 豚肉のと野菜の甘辛炒め/きびなごフライ		ごはん/みそ汁/豚じゃが/ひじきふりかけ	
アレルギー 719/31.4		アレルギー 802/37.1	
ごはん/セルフドリンク 千切りポテト炒め/ヨーグルト		ごはん/豚汁/卵焼き	
アレルギー 506/16.2		アレルギー 464/19.1	
26日 月曜日		27日 火曜日	
朝	トースト/セルフドリンク キッシュオムレツ/ヨーグルト	クロワッサン/ミネストローネ/バナナ	
	アレルギー 547/18.8	アレルギー 419/10.3	アレルギー 485/18.2
給食	ごはん/若竹汁 松風焼き/はりはり漬け	ごはん/みそ汁 鮭のレモン蒸し/人参しりしり	
	アレルギー 657/30.2	アレルギー 661/33.78	アレルギー 723/31.9
夕	ソースカツ丼/スープ/デザート	ごはん/スープ 豚肉とれんこんの炒め物/からし和え	
	アレルギー 950/41.4	アレルギー 628/24.5	アレルギー 740/28.0
28日 水曜日		29日 木曜日	
アスパラとベーコンの炊き込みごはん スープ/鰯フライ/パプリカサラダ		ごはん/キムチ汁 鶏肉のホイル焼き/じゃこピーマン	
アレルギー 728/30.1			
30日 金曜日		31日 土曜日	
アスパラとベーコンの炊き込みごはん スープ/鰯フライ/パプリカサラダ		アスパラとベーコンの炊き込みごはん スープ/鰯フライ/パプリカサラダ	
アレルギー 740/28.0		アレルギー 740/28.0	