

	2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日
朝	トースト/セルフスープ ハムステーキ/ヨーグルト アレルギー 497/17.2	セルフサンド/オレンジジュース アレルギー 434/14.9	みどりの日	こどもの日	振り替え休日
給食	ごはん/みそ汁 にらじゃが/香味和え アレルギー 786/25.4	【こどもの日献立】たけのこごはん/ばち汁 鯖の照り焼き/ゆかり和え/柏餅 アレルギー 777/33.9			
夕	ごはん/キムチ汁 鶏肉のホイル焼き/ごま和え アレルギー 737/29.3				

	9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日
朝	トースト/セルフドリンク チキンピカタ/ヨーグルト アレルギー 478/22.1	クロワッサン/フルーツジュース ゆで卵/サラダ アレルギー 486/13.1	ロールパン/ミネストローネ/ヨーグルト アレルギー 439/16.0	紅茶クリームロール/セルフドリンク ほうれん草のソテー アレルギー 472/18.0	アーモンドトースト/セルフドリンク オレンジ アレルギー 523/13.2
給食	ハヤシライス/フルーツポンチ アレルギー 903/31.7	ごはん/みそ汁 鶏肉の松風焼き/茎わかめの酢の物 アレルギー 704/31.7	ごはん/けんちん汁 鯖の西京焼き/浅漬け アレルギー 651/23.1	ごはん/みそ汁/肉じゃが/ごま酢和え アレルギー 820/30.9	ミートスパゲティ/スープ ハワイアンサラダ アレルギー 912/39.4
夕	ごはん/ご汁/鯖の生姜煮/山吹和え アレルギー 830/31.0	ごはん/スープ/揚げ餃子/ホイコーロ アレルギー 714/19.2	ごはん/みそ汁 鶏肉の塩麹焼き/ひじきの煮物/メロン アレルギー 746/32.7	ごはん/さわにわん 鱈の竜田揚げ/たくあん和え アレルギー 816/38.3	

	16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日	20日 金曜日
朝	トースト/セルフスープ ミートボール/ヨーグルト アレルギー 489/16.1	ロールパン/豆乳スープ/ゼリー アレルギー 405/10.7	惣菜パン/セルフドリンク バナナ/ヨーグルト アレルギー 542/19.6	トースト/セルフドリンク ジャーマンポテト アレルギー 544/14.6	セルフハンバーガー/りんごジュース アレルギー 489/14.9
給食	ごはん/みそ汁 鱈のごまだれ焼き/ちくわの酢の物 アレルギー 679/30.6	ごはん/スープ/酢豚 アレルギー 854/30.5	ごはん/かき玉汁 鮭の柚庵焼き/切り干し大根の煮物 アレルギー 817/36	ごはん/みそ汁 鶏肉の梅肉焼き/おかか和え アレルギー 776/33.9	ビビンバ/スープ/ジョア アレルギー 717/35.9
夕	シーフードピラフ/スープ 玉ねぎコロケ/スパゲティサラダ アレルギー 899/47.2	ごはん/よしの汁 鯖の金山寺みそ焼き/即席漬け アレルギー 730/25.9	ごはん/いものこ汁 豚肉の三味焼き/磯香和え アレルギー 743/34.8	中華丼/スープ/春雨サラダ/デザート アレルギー 865/32.5	

	23日 月曜日	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日
朝	トースト/セルフドリンク ハムチーズピカタ/ヨーグルト アレルギー 494/18.7	チーズパン/スープ/ヨーグルト アレルギー 577/30.7	チョココロネ/セルフドリンク/サラダ アレルギー 566/14.8	ロールパン/コーンスープ/ゼリー アレルギー 487/12.5	セルフドッグ/野菜ジュース アレルギー 394/9.6
給食	きつねうどん/ささみの和え物 アレルギー 603/28.6	ごはん/みそ汁 鮭のレモン蒸し/きゅうりの漬物 アレルギー 655/24.6	ごはん/スープ チンゲン菜の炒め物/しゅうまい アレルギー 683/21.4	わかめごはん/すまし汁/じゃんじゃん豆腐 アレルギー 906/40.0	コッペパン/スープ 鯛のアングレース風/シーザーサラダ アレルギー 721/26.0
夕	ごはん/みそ汁 鶏肉のさっぱり煮/納豆和え アレルギー 899/47.2	ごはん/スープ/デミハンバーグ 人参のグラッセ/ブロッコリーの塩茹で アレルギー 730/25.9	ごはん/みそ汁 鯖の生姜焼き/れんこんのきんぴら アレルギー 714/29.5	ごはん/スープ/油淋鶏/ナムル アレルギー 983/32.1	

	30日 月曜日	31日 火曜日
朝	天然酵母パン/セルフドリンク オムレツ/ヨーグルト アレルギー 522/17.7	ロールパン/スープ/ゼリー アレルギー 396/12.4
給食	ごはん/豚汁 鯖の黄金焼き/高野豆腐の卵とじ アレルギー 890/41.4	ごはん/赤だし/納豆かき揚げ/のり和え アレルギー 676/21.8
夕	ごはん/なめこ汁 牛肉のしぐれ煮/干草和え アレルギー 697/27.6	炊き込みごはん 若竹汁/鮭の塩焼き/ゆばの酢の物 アレルギー 616/29.4

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)



脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物は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)



たんぱく質には体温をあげる働きがあります。血行や体の調子をよくして元気に活動することができます。

③腸のめざまし...食物繊維・ビタミン (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、便秘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。