



# きょうのきゅうしょくなにかな

R7.9.1

明星小学校

日曜	こんだて名			主な材料			熱量	蛋白質
				主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える		
1月	ごはん	牛乳	ハンバーグカレー ちようがげんき！わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん ジャガイモ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン ぶどう	666	24.0
2火	ごはん	牛乳	トンカツ ポテトのオーロラサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム とうふ みそ	ごはん あぶら パンこ かたくりこ じゃがいも	きゅうり たまねぎ	650	24.6
3水	ごはん	牛乳	さかなのはかたやき はるさめのすのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら さといも	にんじん きゅうり だいこん	686	32.9
4木	ごはん	牛乳	すきやきふうに ゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ	594	25.6
5金	くろざとう パン	牛乳	やきそば ツナサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ ツナ わかめ とうふ	くろざとうパン ちゅうかめん あぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ	789	37.1
8月	ごはん	牛乳	とりにらのあまからどん かにかまのちゅうかあえ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく かにかまほこ ベーコン	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	にんにく にら ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	789	31.3
9火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きんぴら すましる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	ごはん さとう あぶら	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう えのき こまつな	691	22.9
10水	わかめ ごはん	牛乳	きつねうどん ひじきとおまめのごまドレサラダ バナナ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ あぶらあげ ひじき ひよこまめ たまご とりにく	ごはん うどん さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ キャベツ バナナ レモン	608	20.5
11木	とりめし (ちさんちゅうデ)	牛乳	あじフライ カリポリあえ みそしる	ぎゅうにゅう ごはん とりにく あじ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ごぼう きゅうり つぼづけ にんじん ねぎ	640	26.4
12金	ミルクパン	牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ ようなしそり	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ミルクパン じゃがいも バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ようなし	697	25.3
16火	ごはん	牛乳	チキンカツ こんさいのにもの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ わかめ	ごはん あぶら ごま さとう	れんこん にんじん いんげん こんにゃく	619	23.3
17水	ごはん	牛乳	やきにくどん もやしのナムル さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	ピーマン キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ にら もやし だいこん はくさい	627	29.5
18木	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき れんこんのうめマヨあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし かまぼこ たまご	ごはん さとう あぶら たまごなしマヨネーズ かたくりこ	れんこん うめ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	683	26.8
19金	バーガーパン	牛乳	ハンバーガー(ハンバーグ・レタス) ジャーマンポテト コンソメスープ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	バーガーパン じゃがいも バター	レタス たまねぎ にんじん チンゲンサイ あおりんご	720	28.8
24水	わかめ ごはん	牛乳	にくうどん あつあげのにもの みかんゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん うどん さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが なす みかん	720	31.3
25木	ごはん	牛乳	ハヤシライス プロッコリーサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム ハム	ごはん あぶら ごむぎこ かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト プロッコリー コーン りんご	711	24.5
26金	あげぱん	牛乳	とりとやさいのコンソメに ひじきサラダ フローズンとうとう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ツナ ひじき	コッペパン さとう あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー きゅうり とうとう	719	26.9
29月	ごはん	牛乳	コロッケ きゅうりのすのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ とうふ	ごはん あぶら かたくりこ ごむぎこ パンこ さとう さといも	たまねぎ コーン きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ	602	18.2
30火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ビーフンサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ビーフン ごま	たまねぎ きゅうり にんじん もやし ほうれんそう	609	26.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

## きょうのきゅうしょくなにかな

夏休みが終わると、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べ、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がめましょう。

※9月22日（月）はオープンスクールの振替休業日です。

### 朝食で③つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食により、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができる  
ので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしだくなるような仕組みになっています。朝食をきちんととったうんちを毎朝出しましょう。