



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	Kcal	g
1	月	ごはん		ハンバーグカレー ちょうがげんき！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 ジャがいも 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		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 ジャがいも	きゅうり たまねぎ	650	24.6
3	水	ごはん		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		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 ジャがいも	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		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		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 かにかまぼこ 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 ジャがいも	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		ぶたにくのしょうがやき きんぴら すましじる	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		きつねうどん ひじきとと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 (ちさんちしょうデー)		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		クリームシチュー コールスローサラダ ようなしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ミルクパン ジャがいも 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		チキンカツ こんさいのもの 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		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		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		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 ジャがいも 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		にくうどん あつあげのもの 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		ハヤシライス ブロッコリーサラダ 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 こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ ジャがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト ブロッコリー コーン りんご	711	24.5
26	金	あげばん		とりとやさいのコンソメに ひじきサラダ フローズンおうとう	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 ジャがいも たまごなしマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり おうとう	719	26.9
29	月	ごはん		コロツケ 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 こむぎこ 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		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。

きゅうしょくだまり

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食をしっかりと食べ、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けましょう。

※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



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た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てうんちを毎朝出しましょう。