



日付 曜日	こんだてめい 献立名	牛乳	つか 使われている食品と体の中での主なはたらき						
			あか 赤の食品 (ちくちく 血や肉や骨になる)		みどり 緑の食品 (からだ 体の調子をととのえる)		きいろ 黄色の食品 (ねつちから ねつや力のもとになる)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ちらし寿司 豆腐ハンバーグ はまぐりのお吸い物 ひなあられ	☆	豆腐ハンバーグ はまぐり かまぼこ とり肉	牛乳		ほうれん草 人参	えのき ごぼう たけのこ 枝豆 椎茸	米 ひなあられ 砂糖 花ふ 強化米	油
4 (月)	ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 スナップえんどうのマヨネーズ和え	☆	豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳		人参 いんげん	糸こんにやく スナップえんどう ごぼう コーン	米 じゃがいも 砂糖 強化米	マド レッヅグ 油
5 (火)	ごはん さわら西京焼 手作りふりかけ 水炊き	☆	さわら 豆腐 とり肉 かつお節	牛乳 白す干 昆布		水菜 人参	白菜 えのき ねぎ	米 砂糖 強化米	
6 (水)	生姜ごはん 干草焼 さつまいものみそ汁	☆	干草焼 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ		人参 ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき ごぼう しょうが	米 さつまいも 砂糖 強化米	
7 (木)	ソフトフランスパン キャロットサラダ 白菜のクリーム煮	☆	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ		人参 ほうれん草	白菜 たまねぎ マッシュルーム コーン	ソフトフランス パン 砂糖	マド レッヅグ 油
8 (金)	 そつぎょうしき 卒業式								
11 (月)	ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ カンパン	☆	豚肉	牛乳		小松菜 人参 なら	もやし しょうが きくらげ キムチ	米 カンパン 春雨 砂糖 強化米	油
12 (火)	パンパン (減量) ナポリタンスパゲッティ キャベツとハムのサラダ	☆	ウインナー ハム	牛乳		人参 ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 マッシュルーム	パンパン スパゲッティ 砂糖	油 オリーブオイル
13 (水)	麦ごはん カツカレー (カレー・トンカツ) ブロッコリーとコーンの炒め物	☆	ローストンカツ 鶏肉	牛乳		ブロッコリー 人参	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく	米 じゃがいも 大麦 強化米	油
14 (木)	食パン いちごジャム 鶏肉のコーンフレーク焼き アスパラのソテー コンソメスープ ミルメーク	☆	とり肉 ベーコン	牛乳		アスパラガス 人参	たまねぎ コーン キャベツ しめじ にんにく	食パン じゃがいも いちごジャム コーンフレーク ミルメーク	マド レッヅグ オリーブオイル
15 (金)	ごはん さばごま味噌煮 ほうれん草のじゃこ和え かき玉汁	☆	さば 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 白す干		ほうれん草 人参 ねぎ	もやし えのき きくらげ	米 でん粉 砂糖 強化米	ごま
18 (月)	ごはん 照焼ハンバーグ 金平ごぼう キャベツのみそ汁	☆	ハンバーグ 豆腐 牛肉 みそ 油揚げ	牛乳		小松菜 人参	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにやく	米 砂糖 強化米	油
19 (火)	横割り丸パン エビカツ 蒸しキャベツ タルトソース 中華風野菜スープ	☆	エビカツ 豚肉	牛乳		人参 ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	横割り丸パン でん粉	タルタルソース 油
20 (水)	ごはん そぼろ丼の具 じゃこ団子汁 ぶどうゼリー	☆	とり肉 じゃこ団子	牛乳		ほうれん草 人参	たまねぎ えのき 枝豆 しょうが	米 ぶどうゼリー 砂糖 強化米	

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない

主食のみ

主食と主菜



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

野菜のおかずを定して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がり、からだ全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要エネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

地産地消
～川崎町生まれの食材～
小松菜・大根
白菜・根深ねぎ
みそ
おいしくいただきます♪

