


ひつけ ようび	こんだてめい	ついで	使われている食品と体の中での主なはたらき					
			あかのしょくひん (血や肉や骨になる)		みどりのしょくひん (体の調子をととのえる)		きいろのしょくひん (ねつや力のもとになる)	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん
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	☆	とうふハンバー グ はまぐり かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	えのき ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ	こめ ひなあられ さとう はなふ きょうかまい	あぶら
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	☆	ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	いとこんにやく スナップえんどう ごぼう コーン	こめ じゃがいも さとう きょうかまい	マド レッツグ あぶら
5 (火)	ごはん さわら西京焼 手作りふりかけ 水炊き	☆	さわら とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	みずな にんじん	はくさい えのき ねぎ	こめ さとう きょうかまい	
6 (水)	生姜ごはん 干草焼 さつまいものみそ汁	☆	ちぐさやき みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき ごぼう しょうが	こめ さつまいも さとう きょうかまい	
7 (木)	揚げパン キャロットサラダ 白菜のクリーム煮	☆	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ マッシュルーム コーン	あげパン さとう	マド レッツグ あぶら
8 (金)	ごはん いわしみぞれ煮 れんこんとひじきのごま酢和え たまねぎと油あげのみそ汁	☆	いわし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はだいこん	たまねぎ れんこん えのき えだまめ	こめ さとう きょうかまい	ねりごま ごま
11 (月)	ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ カンパン	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし しょうが きくらげ キムチ	こめ カンパン はるさめ さとう きょうかまい	あぶら
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 お祝いゼリー	☆	ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる マッシュルーム	パンパン スパゲッティ さとう お祝いゼリー	あぶら 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 とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく	こめ じゃがいも おむぎ きょうかまい	あぶら
14 (木)	食パン いちごジャム 鶏肉のコーンフ레이크焼き アスパラのソテー コンソメスープ ミルメーク	☆	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しめじ にんにく	しょくパン じゃがいも いちごジャム コーンフ레이크 ミルメーク	マド レッツグ オリーブオイル
15 (金)	 そつぎょうしき 卒業式 							
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 とうふ ぎゅうにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにやく	こめ さとう きょうかまい	あぶら
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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん 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	よこわりまるパ ン でんぷん	タルタルソース あぶら
20 (水)	ごはん そぼろ丼の具 じゃこ団子汁 ぶどうゼリー	☆	とりにく じゃこだんご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき えだまめ しょうが	こめ ぶどうゼリー さとう きょうかまい	

**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。脳の活動に必要な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・根菜ねぎ**  
**みそ**  
おいしくいただきます♪

