

2023ねん4がつ きゅうしよくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



10	11	12	13	14
りんごゼリー ピラフ ポテトスープ エネルギー たんぱく質 しじつ 571 kcal 18.6 g 17.0 g	中華コーンサラダ 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 しじつ 612 kcal 24.8 g 18.0 g	フライドポテト 減量ミルクパン ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 しじつ 587 kcal 26.6 g 23.0 g	入学・進級お祝い献立 ほうれんそうのごま和え 鯛の塩焼き 白ごはん ごもきんぴら エネルギー たんぱく質 しじつ 573 kcal 26.5 g 15.8 g	春のお花見献立 花見だんご 小松菜と白菜の和えもの たけのこごはん 豆腐のみそ汁 エネルギー たんぱく質 しじつ 588 kcal 21.3 g 14.6 g
17 焼きうどん つば漬け 減量麦ごはん ゆかり和え エネルギー たんぱく質 しじつ 569 kcal 21.1 g 10.6 g	18 チンゲンサイのおかか和え ちくわの天ぷら 麦ごはん 沢煮椀 エネルギー たんぱく質 しじつ 594 kcal 21.1 g 15.9 g	19 ベーコンポテト 鮭の菜の花オイル焼き 黒糖パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 しじつ 600 kcal 28.2 g 22.0 g	20 ◎いがスマイル給食◎ セミノール ごはん！ 切干大根とツナのサラダ ドライカレー エネルギー たんぱく質 しじつ 643 kcal 25.1 g 15.5 g	21 そえ野菜 ソース ししゃもフライ 麦ごはん たまねぎのみそ汁 エネルギー たんぱく質 しじつ 618 kcal 23.6 g 17.7 g
24 しおキャベツ 鱈の竜田揚げ 麦ごはん わかめのみそ汁 エネルギー たんぱく質 しじつ 600 kcal 25.9 g 18.2 g	25 小松菜とキャベツの磯辺和え 小魚の佃煮 麦ごはん 肉じゃがのうま煮 エネルギー たんぱく質 しじつ 586 kcal 23.5 g 12.3 g	26 ◎いがスマイル給食◎ アスパラのホワイトグラタン いちごジャム コッペパン フレンチサラダ エネルギー たんぱく質 しじつ 619 kcal 23.7 g 21.2 g	27 そえ野菜 ソース 鶏肉のねぎソースかけ(2こ) 減量白ごはん ふきと厚揚げの煮物 エネルギー たんぱく質 しじつ 644 kcal 24.8 g 24.6 g	28 にんじんともやしのごま和え 鯖のカレー焼き 麦ごはん ひじきの炒り煮 エネルギー たんぱく質 しじつ 609 kcal 25.3 g 17.8 g

元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。とくに、一日のはじまりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をはじめするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが。何かといそがしい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん おにぎり パン	汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず
果物 	牛乳・乳製品 	

ひつけ	いろ	しよつき・いれる料理
その日のメニュー (もりつけ図) エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品	みどり オレンジ	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきぎかな ・あえもの、サラダ、くだもの

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。