

# 2023ねん4がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



10	11	12	13	14
<b>牛乳</b> りんごゼリー  <b>ピラフ</b> <b>ポテトスープ</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 571 kcal 18.6 g 17.0 g	<b>牛乳</b> 中華コーンサラダ  <b>麦ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 612 kcal 24.8 g 18.0 g	<b>牛乳</b> フライドポテト  <b>減量ミルクパン</b> <b>ポークビーンズ</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 587 kcal 26.6 g 23.0 g	<b>牛乳</b> ほうれんそうのごま和え  <b>白ごはん</b> <b>ごもきんぴら</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 573 kcal 26.5 g 15.8 g	<b>牛乳</b> 花見だんご  <b>たけのごはん</b> <b>豆腐のみそ汁</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 588 kcal 21.3 g 14.6 g
<b>17</b> <b>牛乳</b> 焼きうどん  <b>減量麦ごはん</b> <b>ゆかり和え</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 569 kcal 21.1 g 10.6 g	<b>18</b> <b>牛乳</b> チンゲンサイのおかか和え  <b>麦ごはん</b> <b>沢煮椀</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 594 kcal 21.1 g 15.9 g	<b>19</b> <b>牛乳</b> ベーコンポテト  <b>黒糖パン</b> <b>ミネストローネ</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 600 kcal 28.2 g 22.0 g	<b>20</b> ◎いがスマイル給食◎ <b>牛乳</b> セミノール  <b>ドライカレー</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 643 kcal 25.1 g 15.5 g	<b>21</b> <b>牛乳</b> そえ野菜 ソース  <b>麦ごはん</b> <b>たまねぎのみそ汁</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 618 kcal 23.6 g 17.7 g
<b>24</b> <b>牛乳</b> しおキャベツ  <b>麦ごはん</b> <b>わかめのみそ汁</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 600 kcal 25.9 g 18.2 g	<b>25</b> <b>牛乳</b> 小松菜とキャベツの磯辺和え  <b>麦ごはん</b> <b>肉じゃがのうま煮</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 586 kcal 23.5 g 12.3 g	<b>26</b> ◎いがスマイル給食◎ <b>牛乳</b> アスパラのホワイトグラタン  <b>コッペパン</b> <b>フレンチサラダ</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 619 kcal 23.7 g 21.2 g	<b>27</b> <b>牛乳</b> そえ野菜 ソース  <b>減量白ごはん</b> <b>ふきと厚揚げの煮物</b>  エネルギー たんぱく質 しじつ 644 kcal 24.8 g 24.6 g	<b>28</b> <b>牛乳</b> にんじんともやしのごま和え  <b>麦ごはん</b> <b>ひじきの炒り煮</b>  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

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

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

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

ひつけ	いろ	しよっき・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 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 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。