

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリーkcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g しぼうg 塩分g	
1 木	ソフト フランスパン 	○	かれのいアーモンドやき カレースープ フルーツあえ	牛乳 かれのい 豚肉 ベーコン	パン アーモンド バター ジャがいも 片栗粉 あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん みかん パイン もも りんご パセリ	641	豆製品
							28.7	
							23.1 2.8	
2 金	まめごはん 	○	かつおのたまねぎソース すましじる	牛乳 かつお とうふ 鶏肉	こめ 片栗粉 あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな しょうが エキワ ねぎ グリーンピース	601	果物
							31.8	
							17.6 2.5	
7 水	ごはん 	○	えびいりはるまき きゃべつちゅうかスープ ごまふりかけ	牛乳 豚肉 えび 鶏肉	こめ はるまきの皮 あぶら ごま 片栗粉 こむぎこ	たけのこ にんじん しいたけ しょうが もやし きゃべつ ねぎ えのきたけ	610	果物
							22.2	
							19.9 1.9	
8 木	ゆかりごはん 	○	さわらのカレーやき みそしる あまなつみかん	牛乳 わかめ さわら	こめ ジャがいも 米粒麦	たまねぎ ゆかり さやえんどう あまなつみかん	604	果物
							24.4	
							13.8 2.8	
9 金	くろパン 	○	ホワイトシチュー もやしのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂乳 チーズ	パン こむぎこ マーガリン あぶら ジャがいも	たまねぎ にんじん もやし アスパラガス マッシュルーム	600	魚介類
							22.6	
							20.8 2.4	
12 月	ピピンバ 	○	もずくスープ フルーツあえ	牛乳 豚肉 とうふ もずく たまご	こめ 片栗粉 ごま さとう あぶら	にんじん たけのこ しいたけ もやし さやいんげん もも パイン ｷｷ みかん	650	果物
							25.9	
							15.0 1.8	
13 火	ごはん 	○	あかうおのしおやき やさいのごまあえ ぶたじる	牛乳 あかうお 豚肉 とうふ	こめ あぶら ジャがいも ごま さとう こんにやく	きゃべつ もやし にんじん こまつな ねぎ	601	海藻類
							28.9	
							16.8 2.6	
14 水	コッペパン 	○	ポークビーンズ グリーンアスパラガスのソテ ー みしょうかん	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	パン ジャがいも さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん えりんぎ セロリ グリンピース ミョウカン アスパラガス	644	魚介類
							25.7	
							18.6 2.4	
15 木	チキンピラフ 	○	スパイシーミックスビーンズ たまごとこまつなのスープ	牛乳 とりにく たまご だいず きんときまめ ひよこまめ	こめ ジャがいも あぶら 片栗粉 バター	たまねぎ にんじん こまつな パセリ マッシュルーム えのきたけ	601	魚介類
							25.7	
							19.2 2.5	
16 金	サンマーメン 	○	きびなごのからあげ むしパン(まっちゃ・あまなつ とう) アーモンド	牛乳 きびなご あずき 豚肉	ちゅうかめん あぶら 片栗粉 ホットケーキ粉 さとう アーモンド	にんじん きゃべつ ピーマン もやし にんにく しょうが しいたけ	613	海藻類 芋類
							25.5	
							23.8 2.3	
19 月	ハヤシライス 	○	こまつなとらすのサラダ あまなつみかんゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 しらす 脱脂乳 ゼリーふんまつ	こめ さとう ごま あぶら さとう こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく あまなつみかん	621	果物
							20.8	
							20.7 1.9	

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で 補いたい 食品
				からだを つくる	体温やちか らのもとなる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 g	
							しぼう g	
							塩分 g	
20 火	ぶどうパン 	○	じゃがいもごまフライ きゃべつとぶたにくのスープ	牛乳 豚肉	パン じゃがいも こむぎこ あぶら ごま パンこ	にんじん きゃべつ しいたけ	683 21.7 25.5 2.5	魚介類
21 水	むぎごはん 	○	いそべに かきたまじる おかかふりかけ	牛乳 ひじき だいず とうふ あぶらあげ たまご 豚肉 かつおぶし	こめ 片栗粉 さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま 米粒麦	にんじん こまつな グリーンピース ねぎ	638 26.2 18.6 2.2	果物
22 木	ペンネ ミートソース 	○	きゃべつソテー きなこマフィン	牛乳 豚肉 チーズ ハム きなこ たまご	こむぎこ さとう あぶら ペンネ	にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ トマト マッシュルーム しょうが にんにく パセリ	662 24.6 29.2 1.8	果物
23 金	ごはん 	○	しいらのこうみあげ きゅうりときゃべつのあさづけ わかたけじる	牛乳 しいら わかめ 鶏肉 うずらたまご	こめ 片栗粉 あぶら さとう ごま	きゅうり きゃべつ にんじん しょうが ねぎ たけのこ	644 30.3 22.1 2.8	果物
26 月	たけのこ ごはん 	○	ししゃものからあげ すましじる みしょうかん	牛乳 ししゃも うずらたまご あぶらあげ とうふ	こめ 片栗粉 あぶら さとう	たけのこ にんじん しいたけ こまつな えのきたけ みしょうかん	607 25.2 22.7 2.8	海藻類
27 火	あつぎり しょくパン 	○	えびとしろいんげんまめのクリ ームに やさしいため いちごジャム	牛乳 チーズ 鶏肉 エビ 缶 脱脂乳 ハム 白いんげん豆 ベーコン	パン こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン もやし パセリ マッシュルーム いちごジャム	669 30.8 22.1 2.5	海藻類
28 水	げんまいご はん 	○	なまあげのしせんに にんじんじゃこサラダ	牛乳 なまあげ 豚肉 ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ げんまい あぶら さとう しらたき 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく	657 28.6 23.7 2.7	果物
29 木	ごはん 	○	にくじゃが もやしのおかかあえ みしょうかん	牛乳 豚肉 はなかつお	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし みしょうかん グリーンピース	612 21.2 15.3 1.5	魚介類
30 金	ロールパン 	○	ほきのマヨネーズやき やさしいスープ りんご(かんづめ)	牛乳 ベーコン 豚肉 ほき チーズ	パン マヨネーズ	きゃべつ にんじん レタス パセリ たまねぎ りんご	622 26.0 27.5 2.8	いも類

5月平均栄養価 エネルギー638kcal たんぱく質 26.4g 脂肪 20.9g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

あさごはん 毎日たべてきていますか

朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や胃腸を目覚めさせることができます。体温が上がってエネルギーが補給されるので、元気に活発に一日を始めることができます。朝ごはんを食べずに登校すると、あたまがぼんやりしたり、体がだるくなってしまうたり、勉強に集中できません。理想的な朝ごはんは主食・主菜・副菜がそろったものですが、とれなかった分は間食や夕食でとれるように工夫しましょう。