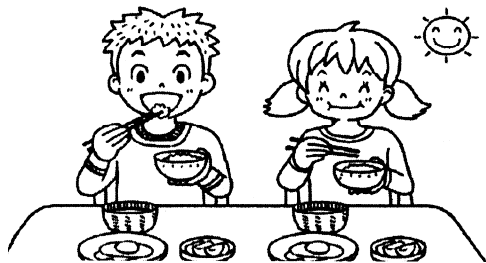


光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

毎月19日は「食育の日」です
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

日 (曜)	こんだて 献立	材 料 名				家庭で とりたい食品	エネルギー kcal	
		おもとに体をつくるものになる食品	おもとに体の調子を整えるものになる食品	おもとにエネルギーの源となる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
3 (月)	むぎ ごはん 夏野菜のカレー フルーツミックス 小魚アーモンド	ぶたにく いりこ	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん トマト、ピーマン、にんにく、しょうが みかん、パイナップル もも	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら ゼリー アーモンド、ごま	カレーウ ウスターソース	まめせいひん かいそう	661	804
4 (火)	まる 丸パン(よこわり) サーモンカツ タルタルソース(卵抜き) ミネストローネ ゆでとうもろこし	さけ ベーコン	たまねぎ、キャベツ、トマト、セロリ とうもろこし	パン、こむぎ、パンこ、あぶら タルタルソース(卵抜き) じゃがいも、マカロニ あぶら	チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	しゅじつ くだもの	687	858
5 (水)	むぎ ごはん さばの照り焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	さば ひじき、ひらてん きゅうり	にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	こめ、むぎ ごま、さとう、あぶら じゃがいも、さとう あぶら	しょうゆ、さけ わふうだし しょうゆ、さけ わふうだし	たまご きのこ	690	846
6 (木)	パイパン(県産) トマトオムレツ 野菜のカラフルソテー 野菜といんげん豆のスープ 冷凍みかん	たまご いんげん豆 ベーコン	パイナップル、トマト キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん	パン(県産小麦、米) あぶら じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ コンソメ、しお、こしょう	ぎょかいりい かいそう	623	824
7 (金)	むぎ ごはん なす入りマーボー豆腐 ポークシューマイ(2コ) ゆで野菜 酢じょうゆ	とうふ、とりこ なす、しょうが、にんにく シューマイ(ぶたにく)	たまねぎ、なす、にんじん ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん	こめ、むぎ でんぶん、ごまあぶら しょうゆ	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン すじょうゆ	しゅじつ きのこ	640	811
10 (月)	むぎ ごはん さんまの塩焼き チンゲンサイとナッツの炒め物 もずくとオクラのみそ汁 冷凍ピーチ	さんま チキンハム とうふ、もずく、みそ あぶらあげ	キャベツ、チンゲンサイ、しめじ たまねぎ、にんじん、オクラ もも	こめ、むぎ アーモンド、あぶら	しお、コンソメ、こしょう だし、いりこ	たまご いも	709	858
11 (火)	りんご アップルパン(県産) さわらのハーブ衣焼き コーンキャベツ じゃがいもとベーコンのスープ 冷凍パイ	さわら ベーコン	りんご、パセリ、パプリカ コーン、キャベツ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、パイナップル	パン(県産小麦、米) あぶら、でんぶん、パンこ じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん かいそう	700	891
12 (水)	むぎ ごはん 中華丼 にらの油炒め ミニトマト(④2コ、③3コ) アーモンド	ちゅうか いりこ チキンハム	いか、うずらたまご ぶたにく、ちくわ チキンハム	こめ、むぎ でんぶん、ごまあぶら、さとう あぶら、さとう しょうゆ、さけ、しお アーモンド	しょうゆ、さけ ちゅうかスープ しょうゆ、さけ、しお	いも くだもの	665	800
13 (木)	まる 丸パン(よこわり) チキン照り焼きパティ キャベツのソテー パンキンシュチュウ ぶどうのゼリー	チキン ベーコン きゅうり	キャベツ たまねぎ、かぼちゃ	パン あぶら じゃがいも、あぶら ゼリー	コンソメ、しお、こしょう クリームシュチュウの こしょう	ぎょかいりい きのこ	671	877
14 (金)	むぎ ごはん ししゃもフリッター(④2コ、③3コ) 枝豆の塩ゆで 冬瓜のかきたま汁 わかめふりかけ	ししゃも とうふ、たまご わかめ、さけ	えだまめ どうがん、にんじん、ねぎ わかめ、さけ	こめ、むぎ こむぎ、あぶら でんぶん ごま	しお だし、こんぶ、けずりふし しょうゆ、しお	いも くだもの	629	794
18 (火)	りんご 小セサミパン なすとひき肉のスパゲッティ チンゲンサイとカシューナッツのソテー	なす ひき肉 チンゲンサイ	たまねぎ、なす、にんじん ピーマン たまねぎ、チンゲンサイ	パン、ごま、バター あぶら カシューナッツ、あぶら	ケチャップ、トマトソース、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん かいそう	647	838
19 (水)	豆腐 チャーハン 豆腐の中華煮 ビーフンソテー キウイフルーツ	豆腐 チャーハン ビーフン	だけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが さやいんげん、にんじん、ほししいたけ しょうが、キウイフルーツ	こめ、でんぶん あぶら、さとう ビーフン、ごま ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ ちゅうかスープ しょうゆ、さけ しお、こしょう	たまご いも	670	817
20 (木)	りんご コッペパン(県産) あじフライ ミニトマト(④2コ、③3コ) いちごジャム カレースープ ヨーグルト	あじ ベーコン ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん	パン(県産小麦、米)、ジャム パンこ、こむぎ、あぶら じゃがいも	カレーウ、しょうゆ しお、カレー	しゅじつ きのこ	708	877
21 (金)	むぎ ごはん 親子丼 煮豆 きりたんぽ焼き いた 切干大根の炒めなます 冷凍パイ	親子 煮豆 きりたんぽ いた	たまご、とりこ、ちくわ きんときめ	こめ、むぎ さとう、でんぶん さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん だし、こんぶ、わふうだし、しお す、しょうゆ、しお とうがらし	にゅうせいひん かいそう	701	860
24 (月)	むぎ ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ 韓式味付けのり 冷凍ピーチ	肉じゃが チャプチェ のり	たまねぎ、にんじん、ねぎ にんにく たまねぎ、にんじん、にら ほししいたけ、にんにく、もも	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、ごまあぶら はるさめ、ごま、ごまあぶら さとう	しょうゆ、さけ コチュジャン オイスターソース しょうゆ、しお、こしょう	ぎょかいりい にゅうせいひん	661	801
25 (火)	りんご コッペパン 大豆とミートボールのケチャップ煮 ツナソテー マーマレード	大豆 ミートボール ツナ マーマレード	ミートボール(ぶたにく、とりこ) たまねぎ、コーン、にんじん ピーマン	パン じゃがいも、さとう あぶら マーマレード	ケチャップ、チキンスープ トンカツソース、しょうゆ、こしょう コンソメ、しお、こしょう	たまご くだもの	656	874
26 (水)	むぎ ごはん 地産産給食の日 はもフライ ゆでキャベツ ウスターソース 大豆の燗煮 みかんゼリー	大豆 みかん ゼリー	はも さやいんげん、にんじん	こめ、むぎ こむぎ、パンこ、あぶら ごま、さとう、あぶら ゼリー	ウスターソース しょうゆ、みりん、さけ わふうだし	にく きのこ	682	800
27 (木)	りんご 黒糖パン(県産) 洋風炒り豆腐 ゆで野菜 青じそドレッシング ミックスナッツ	豆腐 野菜 ドレッシング ミックスナッツ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン にんじん	パン(県産小麦、米)、(ろざとう) あぶら、さとう ピーナッツ、アーモンド ドレッシング	しょうゆ、コンソメ カレー、こしょう ドレッシング	ぎょかいりい かいそう	705	917
28 (金)	五目 ごはん 十五夜 鮭のマヨネーズ風味焼き 小松菜と焼豚のごま炒め 里芋のみそ汁 みたらし団子	五目 鮭 小松菜 焼豚 ごま炒め みそ汁 みたらし団子	とりこ、あぶらあげ さけ、やきふた どうふ、あぶらあげ みそ	ごぼう、たけのこ、にんじん、ほししいたけ キャベツ、ごぼう たまねぎ、しめじ、にんじん ねぎ	しょうゆ ごま、マヨネーズ ごま、あぶら さとう	たまご くだもの	726	855

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きがあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



まいにち 毎日食べよう朝ごはん どうすれば食べられるかな?原因を探ってみよう!

