



給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水		〈天皇の即位の日〉	
2	木		〈国民の休日〉	
3	金		〈憲法記念日〉	
4	土		〈みどりの日〉	
5	日		〈こどもの日〉	
6	月		〈振替休日〉	
7	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉とキャベツの炒めもの、チンゲン菜の中華和え	牛乳、シュガーラスク
8	水	ごはん	豚肉のみそ丼、じゃが芋のすまし汁、キャベツのおかか和え	牛乳、オレンジゼリー
9	木	パン	野菜スープ、鶏肉の照り焼き、マカロニサラダ	牛乳、昆布おにぎり
10	金	ごはん	五目みそ汁、さばのごま焼き、きゅうりと卵のサラダ	牛乳、コーン蒸しパン
11	土	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、オレンジ	牛乳、バターパン
12	日			
13	月	ごはん	キャベツのみそ汁、親子煮、きんぴらごぼう	麦茶、フルーチェ
14	火	ごはん	にらと卵の中華スープ、マーボーなす、ほうれん草のナムル	牛乳、人参カップケーキ
15	水	めん	焼きそば、きのこスープ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋スティック
16	木	パン	野菜スープ、コロッケ、ゆで野菜	牛乳、じゃごまおにぎり
17	金	ごはん	けんちん汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、ひじきの五目煮	牛乳、ココアホットケーキ
18	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、豆パン
19	日			
20	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、ごまドーナツ
21	火	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、ピーマンの肉詰め焼き、じゃがベーコン	牛乳、バナナハードケーキ
22	水	ごはん	大豆カレーライス、たまごスープ、グレープフルーツ	牛乳、じゃこトースト
23	木	パン	かぶの豆乳スープ、オープンオムレツ、白菜のサラダ	牛乳、ポテトチップス
24	金	ごはん	豚汁、さわらのカレー揚げ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、フルーツのゼリーがけ
25	土	ごはん	ハヤシライス、わかめスープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、メロンパン
26	日			
27	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、大根とツナのあえ物	牛乳、みたらし団子
28	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のサラダ	牛乳、フレンチトースト
29	水	めん	おにぎり、かきたまにゆうめん、杏仁豆腐	牛乳、かぼちゃケーキ
30	木	パン	マカロニスープ、ミートローフ、スイートポテトサラダ	牛乳、お好み焼き
31	金	ごはん	どさんこ汁、カレイの五目あんかけ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ

1日のスタートは朝ごはんから

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割

○活力がアップ

・人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖をあげて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって、元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって、様々なことを学び、挑戦し、楽しむ時間帯です。

○無理をせずに朝食を用意する

・忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは、「ご飯などの主食とおかず(野菜など)を基本にして、“何かを用意する”ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。

