

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品	緑の食品	栄養量				家庭で補ってほしい食品
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1月	ひじきと枝豆のご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き モロヘイヤのスープ	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ こめあぶら こんにやく さとう	にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん たまねぎ モロヘイヤ	584 21.0 29.6 2.8	種実				
2火	ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ パセリ レモン しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン ねぎ だいこん かぼちゃ	634 17.7 33.6 3.1	きのこ				
3水	シシジューシー 牛乳 アーサ汁 サータアンダギー 沖縄県の郷土料理	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ くるざとう なたねあぶら	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	595 13.2 31.8 2.4	果物				
4木	米粉パン 牛乳 ギリシャ風グラタン 野菜スープ 4年生社会科見学	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめこパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	なす にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン セロリー	679 16.6 38.2 4.0	海藻				
5金	鮭のちらし寿司 牛乳 七塔汁 七塔団子 七夕	さけ たまご のり ぎゅうにゅう とりにく とうふ あずき	こめ さとう こめあぶら やきふ そろめん こめこマカロニ	れんこん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな	592 15.9 19.5 1.9	乳製品				
8月	コーンピラフ 牛乳 きのごソテー たららのブイヤベース	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たら	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ セロリー	584 16.4 29.6 2.5	小魚				
9火	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き そうめんかぼちゃの煮なます わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう こんにやく	しょうが かぼちゃ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	630 17.0 30.1 3.3	緑黄色野菜				
10水	コッペパン 牛乳 チリビーンズ 夏野菜のポトフ 小玉すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち いんげんまめ ベーコン とりにく ウィンナー	コッペパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ スズキーニ きピーマン セロリー すいか	607 16.9 33.1 3.3	卵				
11木	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 キャベツのおかか炒め くずきり汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく おかか	こめ さとう こめあぶら くずきり	しょうが キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	618 18.1 28.1 3.6	海藻				
12金	夏野菜カレーライス 牛乳 手作り福神漬 蒸しとうもろこし 1年生皮むき	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ぎらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スズキーニ ピーマン トマトかん セロリー きゅうり だいこん れんこん とうもろこし	659 12.1 31.0 2.4	豆製品				
16火	ジャージャー麺 牛乳 ミニトマト バインとさつまいものパイ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら しるすりごま でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも なたねあぶら	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら しるすりごま でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも なたねあぶら	658 13.4 29.1 2.8	魚介類				
17水	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 五目きんぴら 冬瓜となすの味噌汁 給食試食会	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん なたねあぶら こめあぶら こんにやく さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん とうがん さやいんげん なす あさつき	642 15.8 30.7 2.6	豆				
18木	はちみつレモントースト 牛乳 ツナポテト 大豆とオニオンのスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいち とりにく	しよくパン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも こめあぶら	レモン たまねぎ しょうが にんにく にんじん	575 14.2 40.7 2.4	緑黄色野菜				
19金	タコライス 牛乳 ゴーヤチャンプル 冷凍パイ 沖縄県の郷土料理	ぶたにく ぎゅうにゅう やきとうふ たまご おかか	こめ こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトかん ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら しるすりごま でんぶん ぎょうざのかわ さつまいも なたねあぶら	630 16.0 29.3 2.1	きのこ				

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	16.0	31.1	2.8	315	88	1.9	206	0.35	0.51	27	4.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしてね!

①主食(黄色の食品)
ごはん・パン・めん類・シリアルなど

②主菜(赤色の食品)
目玉焼き・焼き魚・ソーセージなど

③副菜(緑色の食品)
野菜サラダ・おひたし・果物など

④汁物・飲み物
みそ汁・スープ・牛乳など

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる