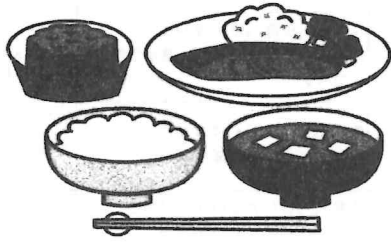




元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

● 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)の スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体の スイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
---	--	--

● 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

☆ 今月の献立より ☆

- 1日 **チンドロン**
スペイン料理で、鶏肉と野菜を使ったトマトの煮物です。
- 2日 **中華おこわ**
5月5日の端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで、中華おこわを作ります。
- 10日 **ピースコーンピラフ**
この時期にしか食べられない生のグリーンピースを使ったピラフを作ります。
- 27日 **あじのさんがやき**
千葉県郷土料理で、魚のみそと一緒に細かくたたき、焼いた料理です。※1年生の保護者を対象とした給食体験会があります。
- 29日 **魚のラビゴットソース**
ラビゴットソースは、フランス発祥のソースで、元気を出せるという意味があり、刻んだ野菜をたくさん使った酸味のあるソースです。

《4月使用の主な食材の産地》

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	さつまいも	茨城
	山形・宮城	里芋	鹿児島
	岩手・東京	ほうれん草	千葉
にんじん	徳島	ふき	群馬
玉ねぎ	北海道	さやえんどう	鹿児島
じゃがいも	鹿児島	たけのこ	愛媛
きゅうり	群馬	チンゲン菜	茨城
大根	千葉	清見オレンジ	愛媛
ブロッコリー	群馬	さば	ノルウェー
長ねぎ	千葉	さわら	ニュージーランド
小松菜	東京	ししやも	ノルウェー
さやいんげん	沖縄	かつお	宮城・静岡
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手

実施日			献立名	食品の種類		栄養成分				
日	曜	牛乳		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	水	○	ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	牛乳と肉 大豆 まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン汁	583	17.4	29.3	2.1
2	木	○	ちゅうかおこわ やさしいためナムル なまあげのちゅうかスープ	焼き豚 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 もち米 ごま油 米ぬか油 白ごま じゃが芋	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン もやし 小松菜 白菜 えのきたけ たらねぎ	570	16.3	27.5	2.7
7	火	○	ジャージャーめん わかめスープ くだもの(デコボン)	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり デコボン	617	18.9	32.2	4.0
8	水	○	むぎごはん ししゃものピリからやき キャベツのごまいため ちくわぶじる	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま ちくわぶ	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根	583	18.9	27.5	2.4
9	木	○	マーボーどうふどん ビーフンのちゅうかいため	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ たらねぎ もやし 小松菜	627	17.2	33.4	2.6
10	金	○	ピースコーンピラフ ペンネソテー ソーセージとやさしいスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ウインナー	米 大麦 米ぬか油 マーガリン 砂糖 マカロニ じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく トマト缶 セロリー にんじん キャベツ 小松菜	580	14.6	29.8	2.6
13	月	○	むぎごはん おかかとしらすのふりかけ こまつないりたまごやき キャベツときのこのみそじる	牛乳 かつお節 青のり ちりめんじゃこ わかめ 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ しめじ ねぎ	593	19.4	31.4	2.6
14	火	○	フレンチトースト ポルシチ まっちゃんミルクゼリー	牛乳 卵 豚肉 生クリーム アガー	食パン 砂糖 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ	625	17.1	40.6	2.4
15	水	○	かつおごはん やさしいとりにくのうまに ひじきサラダ	かつお 牛乳 とり肉 厚揚げ ひじき	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 たけのこ しめじ さやいんげん もやし ほうれん草 コーン	586	22.7	27.3	2.7
16	木	○	コメツコカレーライス コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	650	12.6	29.4	2.1
17	金	○	むぎごはん もうかさめのたつたあげ キャベツとちくわのおかかあえ しんたまねぎのみそじる	牛乳 さめ 竹輪 かつお節 油 揚げ みそ わかめ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし 大根 たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	626	17.1	30.6	2.8
20	月	○	むぎごはん はつぼうさい もやしのちゅうかスープ くだもの(オレンジ)	牛乳 豚肉 いか うずら卵 とり肉 厚揚げ わかめ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし ねぎ オレンジ	607	18.1	28.6	2.5
21	火	○	むぎごはん さばのごろみやき やさいとさつまあげのごまみそいため あっさりじる	牛乳 さば さつま揚げ みそ 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ	583	18.8	31.0	2.5
22	水	○	スパゲティミートソース たまねぎのドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	599	15.6	34.9	2.2
23	木	○	わかめごはん しんじゃがのカレーに カリカリあぶらあげのサラダ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しめじ さやいんげん キャベツ 小松菜	601	14.5	23.5	2.5
24	金	○	ごはん つくねやき もやしとこまつなのしょうがいため ぐだくさんみそじる	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根	589	17.6	29.0	2.5
27	月	○	はつがげんまいごはん のりのつくだに アジのさんかやき いなかじる	牛乳 のり あじ すり身 鶏ひき肉 豆腐 みそ 厚揚げ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ こねぎ にんじん ごぼう 大根 しめじ 白菜 小松菜 ねぎ	586	21.0	25.2	2.7
28	火	○	ざつこくごはん こおりどうふのたまごとじ しおとんじる かふうきゅうり	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵 豆腐	米 大麦 きび あわ 黒ごま こんにゃく 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	594	18.1	30.2	2.8
29	水	○	くろぎとらパン さかなのラビゴットソースやき キャロットポタージュ こまつなとコーンのソテー	牛乳 鮭 鶏ひき肉 ベーコン 豚肉	黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 米粉	たまねぎ トマト ピクルス にんじん パセリ粉 もやし 小松菜 コーン	590	21.6	34.9	3.1
30	木	○	あつあげのみそいためどん はるさめスープ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんにく しめじ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン たら ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ	621	17.9	33.8	2.4
31	金	○	ごはん チーズスタッカルピ しおナムル たけのことじゃがいものスープ	牛乳 とり肉 チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 さつまいも ごま油 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	588	18.6	27.6	2.5

※ 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21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	600	17.8	30.4	2.6	360	96	2.5	260	0.31	0.47	19	6.7
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	25	4.5以上