

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食あたり摂取量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食事量等		
								食材・食品名		
1	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 磯香和え めった汁	牛乳・いわし・豚 肉・のり・九谷味噌	ご飯・じゃが芋・サ ラダ油・片栗粉・三 温糖	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・も やし・にんじん・ごぼう・ねぎ・ しょうが	762	27.2	21.2
4	月	ごはん	牛乳	タコライス(タコミート) タコライス(野菜) 五目中華スープ	牛乳・豚ひき肉・牛 ひき肉・大豆・木綿 豆腐・チーズ	ご飯・白ごま・サラ ダ油・オリーブ油・ 三温糖	玉ねぎ・トマト・キャベツ・にん じん・レモン・大根・小松菜・え のき・にんにく・しょうが	823	31.8	25.0
5	火	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきサラダ 肉豆腐	牛乳・鮭・ひじき・豚 肉・焼き豆腐	ご飯・車麩・三温糖	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・も やし・ねぎ	772	35.4	21.3
6	水	米粉 パン	牛乳	クロック キャベツカレーソー かばちゃんシチュー	牛乳・豚肉・コロッ ケ・ベーコン・生ク リーム	米粉・パン・米粉・バ ター・サラダ油	キャベツ・にんじん・ピーマン・ 玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ	837	27.3	32.7
7	木	ごはん	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ 冷やしうすめん汁 セタゼリー	牛乳・豚肉・大豆	ご飯・そうめん・サ ラダ油・片栗粉・三 温糖・セタゼリー	玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマ ン・ピーマン・にんじん・きゅう り・しょうが	879	28.0	25.8
8	金	ごはん	牛乳	チーズ入りちくわの天ぷら 福神和え 豆乳みそ汁	牛乳・チーズ・ちく わ・鶏肉・豆乳・九 谷味噌	ご飯・じゃが芋・サ ラダ油	小松菜・キャベツ・きゅうり・福 神漬け・にんじん・しめじ	794	29.8	22.4
11	月	ごはん	牛乳	なすとピーマンの味噌炒め 卵とじ	牛乳・豚肉・鶏肉・ 高野豆腐・鶏卵・九 谷味噌	ご飯・じゃが芋・サ ラダ油・片栗粉・三 温糖	小松菜・にんじん・キャベツ・ たけのこ・なす・ピーマン・玉 ねぎ・干し椎茸	772	31.5	18.5
12	火	ごはん	牛乳	豚キムチ丼 あさりともずくのすまし汁 フローズンヨーグルト	牛乳・豚肉・あさり・ 絹豆腐	ご飯・ヨーグルト・サ ラダ油・三温糖	キムチ・玉ねぎ・キャベツ・切 干大根・にんじん・ねぎ	796	29.0	20.3
13	水	胚芽 パンズ	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 太きゅうりのカラフルサラダ 野菜クリームスープ	牛乳・鶏肉・ベーコ ン・生クリーム	胚芽パン・じゃが 芋・いんげん豆・エ ジプト豆・パン粉・ 白ごま・米粉・パ	太きゅうり・枝豆・トマト・とうも ろこし・レモン・玉ねぎ・にんじ ん・しめじ・ブロッコリー・にん にく	767	35.1	28.7
14	木	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ はりはり漬け 沢煮椀	牛乳・昆布・豚肉	ご飯・かきあげ・白 ごま・サラダ油・ご ま油・三温糖	にんじん・切干大根・きゅうり・ ごぼう・たけのこ・小松菜・白 菜	753	20.1	23.0
15	金	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ごま和え じゃがいものピリから煮 しそ味ひじき	牛乳・鯖・豚肉・ひ じき・九谷味噌	ご飯・じゃが芋・白 すりごま・サラダ油・ ごま油・三温糖・片 栗粉	にんじん・キャベツ・小松菜・ にんにく・しょうが・玉ねぎ	793	31.7	23.2
18	月	海の日								
19	火	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー すいかとフルーツのゼリー和え	牛乳・豚肉・チーズ	麦ご飯・じゃが芋・ サラダ油・カレー ルー・ゼリー・三温 糖	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・ ズッキーニ・なす・すいか・み かん・パイン・もも・しょうが・ にんにく	876	23.7	18.3
20	水	1学期 終業式								

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡くださ

い。

★早寝早起き朝ごはん★

質問.朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

答え. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は、体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時は、エネルギー不足に陥っています。脳のためにも、栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

