




日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに筋力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかかりにくくする)	食育メモ
2 (月)	＊むぎごはん ぎょうにゅう じゃがいもみそしる あげだしとうふ ひじきいため さくらんぼ	ぎょうにゅう みそ とうふ ひじき さつまあげ(すけそうだら)	こめ むぎ じゃがいも かたくりこめあぶら さとう さとう あぶら	たまねぎ こまつな にんじん にんにく えだまめ さくらんぼ	暑い夏を楽しむす ずためには、1日3食 きちんと食べて、いろ いろな食べ物からバ ランスよく栄養をとり いれましょう。汗をか いた分の水分補給を 心がけましょう。
3 (火)	むぎごはん ぎょうにゅう とうふのすましじる さけのごまやき カレーさんびら	ぎょうにゅう とうふ わかめ さけ ぶたにく たいす	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	テンゲンサイ しいたけ ねぎ ごぼう にんじん ビーマン にんにく	< ごはん > ごはんはゆっくりと 消化・吸収されるの で、満腹感を維持し て、肥満の予防にも なります。
4 (水)	◎真城小4年生給食なし ミルクコッパン ぎょうにゅう コンスープ チキンピカタ アスパラサラダ メロン	だっしふんにゅう ぎょうにゅう ベーコン(はたにく) ロール(さん)チーズ とりにく チーズたまご まぐろ	こむぎこ さとう マーガリン こむぎこ さとう さとう こめあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ にんじん メロン	< アスパラガス > アスパラガスには、 この野菜から発見さ れた「アスパラギン 酸」という成分が含 まれます。体のつか れをとり、スタミナを つける働きがあります。
5 (木)	ちらしずし ぎょうにゅう たなはたじる めばるのしおこうじやき きりぼしだいこんいため 水まんじゅう	たまご あぶらあげのり ぎょうにゅう なると(すけそうだら) めばる ごんぶ ちくわい(とよりだい) かんでん	きんめまい さとう ふ そうめん(こむぎ)こ こめ さとう こめあぶら あずき さとう かたくりこ	にんじん えだまめ テンゲンサイ ねぎ そうめん(し)そ まつちの しょうが にんじん にんにく	< セタ > セタは、中国の伝 説からきた、お祭り です。日本では奈良時 代から行われていま す。2日早いです。給 食では星の形をした 食材をたくさん使っ ているので楽しみに に!
9 (月)	＊むぎごはん ぎょうにゅう だいこんのみそしる とりにくのからあげ まめちやしのそぼろいため ずいか	ぎょうにゅう わかめ あぶらあげみそ とりにく ぶたにく ずいか	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん ねぎ しょうが にんにく まめちやし(さ)みそ まめちやし(さ)みそ しょうが ずいか	
10 (火)	◎黒石小給食なし かみかみごはん ぎょうにゅう にらたまじる あかうおのてりやき わかめサラダ	ちりめんじゃこ ぎょうにゅう たまごみそ あかうお わかめ	こめ むぎ ごま さとう こめあぶら さとう ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ にら たまねぎ えのきだけ しょうが キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	< よくかんで食べよう > よくかむと体に良い ことがたくさんあり ます。かみこたえの ある食べ物を食事 に取り入れて、かむ 力を強くしたいです ね。
11 (水)	◎黒石小給食なし スnekパン ぎょうにゅう ミネストローネ ようふうたまごやき マカロニサラダ メロン	だっしふんにゅう ぎょうにゅう ベーコン(はたにく) たまご とりにく チーズ まぐろ	こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも さとう こめあぶら マカロニ さとう こめあぶら	トマト にんじん たまねぎ たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし キャベツ メロン	< メロン > メロンは古代エジ プトや古代ギリシャ で栽培され、日本 でもメロンのなか まが弥生時代から 栽培されていたよ うです。メロンに はカリウムが豊富 で水分を調整する 働きがあります。
12 (木)	＊むぎごはん ぎょうにゅう チキンカレー かりぼりあえ フルーツのヨーグルトあえ	ぎょうにゅう とりにく ごんぶ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご にんじん キャベツ きゅうり だいこん みかん バイナップル りんご	< しせい > みなさんは給食を 食べる時はどんな しせいをしています か?足をパタパタ したり、肌からは み出たりしてい ませんか。正し いしせい(姿勢)を すると食べ物が 体の中に入り 消化がよくな ります。足を ピタッとつけて、 背中をまっす くにして、よ くかんで食べま しょう!
13 (金)	◎真城小給食なし ＊きんめまいごはん ぎょうにゅう ごもくスープ ほきのピザやき キャベツのごまドレッシングサラダ	ぎょうにゅう わかめ かまぼこ(すけそうだら) ほき チーズ まぐろ	きんめまい さとう バター マヨネーズたまご ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん バイナップル りんご キャベツ こまつな にんじん	

※ 物資等の都合により献立を変更する場合があります。＊印は委託ごはんです。



日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	ぎいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の潤子を入れ、肌色にひかりこくする)	食育メモ
17 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる さばのてりやき はるさめいため 687kcal	わかめ ぎゅうにゅう あつあげみそ さば ぶたにく	ぎんめまいごま はるさめごまあぶら	 だいこん テンゲンサイ ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし しめじ にんこく	<夏野菜> 夏が旬の野菜といえどトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、えだまめなどがあります。夏の日にざしをたっぷりとあびて育った夏野菜はビタミンが豊富です。また、夏野菜には体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べましょう。
18 (水)	◎真城小4年生給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう みそワンドンスープ ぶたにくのしょうがゆき こもくあえ ずいか 631kcal	 ぎゅうにゅう ベーコン(ぶたにく)みそ ぶたにく ちくわいとよのひい	こめむぎ ワンドン さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	 もやし にんじん とうもろこし しめじ だいこん しょうが しょうが だいこん ほうれんそう にんじん えのきたけ ずいか	
19 (木)	☆なんじょうかいぎゅうしよく☆ テーブルロールパン ぎゅうにゅう マカロニスープ エビフライ ツアサラダ ♪どちらかえらびましょう♪ さくらんぼゼリー レモンゼリー 684kcal	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン(ぶたにく) えび まぐろ	こむぎこ さとう マーガリン マカロニ さとう パンこ こむぎこ めあぶら さとう こめあぶら	 たまねぎ にんじん レタス キャベツ にんじん きゅうり さくらんぼ レモン	苦手なものでも感謝して3口は食べましょう!! ①作物を作ってくれた人に1口 ②その作物を使って料理してくれた人に1口 ③その果材のために1口 もうすぐ夏休みです、休み中も3口運動を忘れず!!
20 (金)	◎真城小・新体小・黒石小給食なし むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ピーマンのにくづめ ブロッコリーのこまあえ ぶどう 608kcal	 ぎゅうにゅう ベーコン(ぶたにく) ぶたにく あから たまご	こめむぎ はるさめ さとう パンこ こむぎこ さとう ごま さとう	 はくさい にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー にんじん もやし にんこく ぶどう	

*惣菜等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝食を食べて元気にすごそう!

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が自覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器管も自覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない!



後遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

©少年写真新聞社2018

朝ごはん何を食べていますか?

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。