

H27 子定献立表



日/曜日	主食	牛乳	献立名	主材料と体内での働き
日/曜日	献立名			主材料と体内での働き
1/金	二飯	○	・もずく丼 ・みそ汁 ・大根とささみの和え物・日向夏	牛乳 豚肉 もずく 卵 鶏ささみ わかめのみそ
7/木	一飯	○	・わかさぎの天ぷら・枝豆 ・さわかかと和え・甘夏	牛乳 鶏肉 わかさぎ 卵
8/金	一飯	○	・麦ご飯 ・鶏卵みそ汁・すり身天ぷら ・にがり卵の卵とじ・チーズ	牛乳 高野豆腐 豆腐 卵 わかめのみそ あおさ すりみ チーズ
11/月	二飯	○	・かしーピラフ ・イカ下足パレーブ ・わかめサラダ ・甘夏	牛乳 ツキアザキ ベーコン おから チーズ 乾燥わかめ
12/火	パン	○	・胚芽あみべ ・ピーンズグマガツ・野菜ピチー ・トルマツみつ豆	牛乳 鶏肉 豚肉 黒豆 キャサズピーンズ 加工 キウズピーンズ
13/水	二飯	○	・麦ご飯 ・八宝菜・魚の甘酢あんかけ ・手作りぶりかけ・黄桃	牛乳 うずらの卵 豚肉 イカ 数かつお クルクン チリビ 青の
14/木	麵	○	・和風スシヤキ ・ジャーマンポテト・チーズ ・切り干し大根のサラダ・パチナ	牛乳 豆腐 かぼぼこ チリメン ベーコン チリメン
15/金	一飯	○	・クレープ ・豆腐ちやんぶるー ・日向夏	牛乳 卵 豚肉 きびなご 鶏 ベーコン
18/月	一飯	○	・ピロカシュー・こぼろサラダ ・ヨーグルト	牛乳 ハム チリメン 牛乳 大豆 ヨーグルト ツナ 大豆 ヨーグルト
19/火	パン	○	・ステーキカルミベ ・野菜スープ・洋風焼焼き ・ポテトサラダ ・甘夏	牛乳 あさり 卵 ベーコン 生クリーム チーズ
20/水	一飯	○	・キムチ炒飯 ・焼きししやも・チキンスイ ・ブーニンゴ菓子	牛乳 鶏肉 イカ下足 ハム ししやも 牛肉
21/木	麵	○	・中華あんかけそば ・大芋いも・春雨の中春和え ・ベビースイーツ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ
22/金	一飯	○	・ブーサゴぼん ・けんちん汁・魚の塩焼き ・ピーナツツツ和え・日向夏	牛乳 豆腐 あおさ チリメン 鶏肉 さばのみそ あさり
25/月	一飯	○	・麦ご飯 ・宮野菜・厚焼き卵 ・五色和え ・甘夏	牛乳 鶏肉 卵 あおさ チリメン かぼぼこ
26/火	パン	○	・ピザハピ ・白花豆水タージュ・蒸しコーン ・黒ごまプリン ・日向夏	牛乳 スキムミルク 鶏肉 サラダ チーズ 加工乳 生クリーム
27/水	二飯	○	・麦ご飯 ・麻婆豆腐・シヨローンポ ・黒布キムチ ・甘夏	牛乳 イカ下足 豆腐 卵 鶏肉のみそ 大豆 鶏白 黒布
28/木	麵	○	・焼うどん・鶏手羽の煮つけ ・いんげん汁・ブーニンゴカル ・白玉団子のオレンジュソース	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏手羽 片ロイヤル 卵 揚げ ベーコン
29/金	一飯	○	・くふあじゆしー ・魚の天ぷら・もずく汁 ・冬瓜のみそ和え	牛乳 しいも もずく 豚肉 黒布 卵 豆腐 イカ下足 わかめのみそ

※材料、その他の都合で献立を変更する事もあります。

四時給食センター

TEL 42-2085

新学期がはじまって一ヶ月、おかげさまで順調にスタートです。新しい環境にも慣れた様ですが、おなかも出すしとくです。おなかも順調に食事中であるよう肌色、髪の色、朝ご飯で生活リズムを整え、健康を促す3本柱(食事・運動・睡眠(休養))を守り、いせいと元気に過ごせるようになりましょう。

日頃から、体力を蓄えておかないと、肝心の時に参加できないこともあります。そのためには、朝食をきちんとお食べすること。特に一年生は、体力的にも差があるので、一日のエネルギーのもとになる朝食を食べてください、午前中元気に活動ができます。授業のどこにも集中できます。

十分な朝食をとりましょう。

おすすめの朝ごはん

