



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、下のイラストを参考に栄養バランスも意識してみましょう。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

 ごはん おにぎり パン

+ 汁物

 野菜のみそ汁 野菜スープ

+ おかず(主菜)

 肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

 牛乳 ヨーグルト

冷凍 かぼちゃ

やる気や集中力が高まる

イライラしにくくなる

運動能力アップ

生活リズムが整う

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

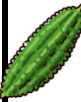
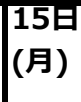
表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など				
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
1日 (月)	牛乳		牛乳		揚げ油② 小麦・乳・大豆				
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なたね油揚げ(大豆)	人参 玉葱 白菜 椎茸 ほうれん草 長ねぎ					
	じゃことチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	しらす干し 糸けずり チーズ(乳)	きゃべつ きゅうり 人参					
	大学芋	さつまいも 大豆油 三温糖 水あめ 黒ごま							
	アーモンド	アーモンド							
一食当たりの栄養価		I補給 - 694 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 32.8 g	炭水化物 74.2 g				
2日 (火)	牛乳		牛乳		揚げ油② 小麦・乳・大豆				
	たけのこごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	竹の子 椎茸 人参 あお豆(大豆)					
	まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ	生姜 にんにく					
	鶏と大根の赤だし		鶏肉 沖縄豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏肉) 麦みそ(大豆)	大根 小松菜 えのき					
	かしわ餅	かしわもち(大豆)							
一食当たりの栄養価		I補給 - 741 kcal	たんぱく質 42.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 96.7 g				



	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	8日 (月)	牛乳		牛乳			
	ゴーヤーの日	野菜そば	沖縄そば（小麦・大豆）				
		そば汁		豚肉 かまぼこ(大豆)	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油（小麦・大豆）みりん 薄口醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす かつお節 豚がら	
		ゴーヤーのシークワサー和え	三温糖	ツナ	にがうり 人参 きゃべつ コーン シークワサー果汁	酢（小麦）ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆）	
		きびなごのカリカリフライ	大豆油	きびなごのカリカリフライ		揚げ油③ 小麦・乳・大豆	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 714 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 28.1 g	炭水化物 79.9 g	
	9日 (火)	牛乳		牛乳			
	ビビンバ	麦ごはん	米 麦				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ（大豆）	木くらげ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆）みりん 豆板醤	
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 酢（小麦） 醤油（小麦・大豆）	
		あさりとわかめのスープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐（大豆）	玉葱 人参 竹の子 長ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす こしょう かつお節 チキンブイヨン（鶏肉）酒	
		果物			【予定】ニューサマー		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 683 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 92.4 g	
	10日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖の日	もちきびごはん	米 もちきび				
		ヌンクー小	こめ油	豚肉 ちきあげ（大豆） 厚揚げ（大豆）	大根 人参 からし菜 椎茸	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン（豚肉）	
		アーサと赤魚のすまし汁		赤魚 アーサ	冬瓜 ねぎ 生姜	薄口醤油（小麦・大豆）酒 みりん かつお節 だし昆布 ぬちまーす	
		アガラサー	黒糖 小麦粉	牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 711 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 15.4 g	炭水化物 109.5 g	
	11日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		ほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれんそう オムレツ（卵・大豆）			
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース（大豆・りんご） トマトソース（大豆） ケチャップ チリパウダー チリミックス（小麦・豚肉・乳） タバスコ ぬちまーす こしょう	
		麦のポタージュ	麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	白いんげん豆 白花豆 脱脂粉乳 鶏肉 生クリーム（乳）	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 783 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29.6 g	炭水化物 95 g	
	12日 (金)	牛乳		牛乳			
	さばのみぞれがけ	もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのみぞれがけ		さば	大根	酒 薄口醤油（小麦・大豆） みりん りんご酢 かつお節	
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 油揚げ（大豆） 大豆 ちきあぎ（大豆） ひじき	人参 こんにゃく れんこん にら	醤油（小麦・大豆）みりん かつお節	
		さつま汁	さつまいも	鶏肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	ごぼう 人参 大根 椎茸 長ねぎ こんにゃく	かつお節	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 774 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 100.4 g	
	15日 (月)	牛乳		牛乳			
	復帰記念日	麦ごはん	米 麦		揚げ油④ 小麦・乳・大豆		
		グルクンのアーサあんかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 こめ油	ぐるくん アーサ	人参 玉葱 生姜	ぬちまーす こしょう かつお節 薄口醤油（小麦・大豆）みりん	
		野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐（大豆） ツナ	人参 きゃべつ もやし からし菜	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		クーリジシ		卵 豚肉 カステラかまぼこ （卵・大豆）	こんにゃく 冬瓜 椎茸	薄口醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 722 kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 93.5 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
16日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ハヤシライス	小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	牛肉	玉葱 人参 ピーマン トマト にんにく セロリ マッシュルーム リンゴピューレ	ウスターソース（大豆・りんご） 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ（小麦・大豆・牛肉） ケチャップ ぬちまーす チキンブイヨン（鶏肉）豚がら	
		ひじきサラダ	三温糖 こめ油	ひじき ツナ チーズ（乳）	人参 きゅうり きゃべつ	醤油（小麦・大豆）こしょう 酢（小麦）ぬちまーす	
		果物			【予定】紅甘夏		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 738 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 104 g	
17日 (水)		牛乳		牛乳			
		五目おこわ	米 もち米 白ごま こめ油	鶏肉 ひじき	人参 ごぼう 椎茸 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		鮭の西京焼き	三温糖	鮭 甘口白みそ（大豆）		みりん 薄口醤油（小麦・大豆）	
		若竹汁		厚揚げ（大豆）わかめ 白かまぼこ（大豆）	たけのこ 人参	醤油（小麦・大豆）かつお節 薄口醤油（小麦・大豆）みりん だし昆布 ぬちまーす	
		果物			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 671 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 20 g	炭水化物 81.3 g	
18日 (木)		牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン （小麦・乳・大豆）				
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		きゃべつのガーリックソテー	オリーブ油	ベーコン（豚肉）	ブロッコリー きゃべつ コーン 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう	
		クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 あさり 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 生クリーム（乳）	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ	酒 チキンブイヨン（鶏肉） 豚がら ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 798 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 30 g	炭水化物 90.7 g	
19日 (金)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 いんげん こんにゃく 椎茸	醤油（小麦・大豆）みりん 薄口醤油（小麦・大豆）酒 ボークブイヨン（豚肉・鶏肉） かつお節 ぬちまーす	
		青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	しらす干し 糸けすり	からし菜	醤油（小麦・大豆）酒 みりん	
		千草焼き		千草焼（卵・乳・小麦・ 大豆・鶏肉）			
		一食当たりの栄養価	1人分 - 710 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 104.1 g	
22日 (月)		牛乳		牛乳			
		ナスとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ（小麦） 三温糖 オリーブ油	ベーコン（豚肉）	ナス トマト 玉葱 マッシュルーム 人参 にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトピューレー デミグラス ソース（小麦・鶏肉）ウスター ソース（大豆・りんご） ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）	
		フレンチサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム（豚肉・大豆）	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	酢（小麦）ぬちまーす こしょう	
		チョコチップスコーン	小麦粉 三温糖 マーガリン（乳・大豆） チョコチップ（乳・大豆）	卵 ヨーグルト（乳） 生クリーム（乳）		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 824 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 31.3 g	炭水化物 106.5 g	
23日 (火)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚の香味焼き	三温糖 こめ油	さば	長ねぎ しそ 生姜	醤油（小麦・大豆）みりん 酒	
		じゃがいもとごぼうのきんぴら	じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ（大豆）	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす かつお節	
		小松菜のみそ汁		厚揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	小松菜 白菜 人参 しめじ	かつお節	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 778 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 25.4 g	炭水化物 96.7 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	ぎょうざ		餃子（豚肉・小麦・大豆）				
	回鍋肉	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 赤みそ（大豆）	きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ 竹の子 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 テンメンジャン（小麦・大豆・ ごま）ぬちまーす こしょう		
	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	人参 もやし コーン チンゲンサイ 木くらげ	薄口醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす かつお節 チキンブイヨン（鶏肉）		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 664 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 16.9 g	炭水化物 99.7 g		
25日 (木)	牛乳			牛乳			
	うっちゃんライス	米 マーガリン（乳・大豆） こめ油 白ごま	鶏肉	人参 玉葱 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 こしょう 薄口醤油（小麦・大豆）みりん 酒 かつお節 ぬちまーす チキンブイヨン（鶏肉）		
	魚の花園やき	マヨネーズ （卵・大豆・りんご）	ホキ チーズ（乳）	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう		
	アスパラソテー	こめ油	ベーコン（豚肉）	アスパラ いんげん コーン しめじ 人参	ぬちまーす こしょう		
	果物			【予定】シードレス			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 27.8 g	炭水化物 90.6 g		
26日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	大根の煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ（大豆） 厚揚げ（大豆）結び昆布	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす 酒 かつお節		
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）ぬちまーす		
	もずくみそ	三温糖 こめ油	豚肉 もずく 糸けずり 赤みそ（大豆）	生姜 ねぎ	みりん 酒		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 704 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 105 g		
29日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	沖縄豆腐（大豆） 豚ひき肉 大豆 赤みそ（大豆）	人参 玉葱 木くらげ 竹の子 椎茸 にら にんにく 生姜	テンメンジャン（小麦・大豆・ ごま）オイスターソース（大 豆）醤油（小麦・大豆） ぬちまーす 豆板醤 ボークブイヨン（豚肉・鶏肉）		
	ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ハム（豚肉・大豆）	きゃべつ 小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）ぬちまーす		
	果物			【予定】オレンジ			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 748 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 24.2 g	炭水化物 100.6 g		
30日 (火)	牛乳			牛乳			
	バーガーパン	バーガーパン （小麦・乳・大豆）					
	白身魚フライ	大豆油	白身魚フライ （小麦・大豆）	揚げ油① 大豆			
	コールスローサラダ	三温糖 マヨネーズ （卵・大豆・りんご）		きゃべつ きゅうり コーン 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす こしょう		
	スライスチーズ		チーズ（乳）				
	ミネストローネ	ABCマカロニ（小麦） こめ油 じゃがいも 三温糖	レッドキドニー 白いんげん豆 ベーコン（豚肉）	玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ にんにく トマト	ウスターソース（大豆・りん ご）ケチャップ 醤油（小麦・ 大豆）ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）豚がら		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 824 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 36.2 g	炭水化物 89.2 g		
31日 (水)	牛乳			牛乳			
	スタミナ丼	麦ごはん 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	米 麦	牛肉	こんにゃく 竹の子 玉葱 人参 ピーマン しめじ にんにく	醤油（小麦・大豆）ぬちまーす みりん 七味唐辛子（ごま）酒	
	即席漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	大根 人参 きゅうり 白菜 シークワーサー果汁	特濃酢（小麦）ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆）		
	豆腐とわかめのみそ汁		沖縄豆腐（大豆） わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	えのき 長ねぎ	かつお節		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 656 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 95 g		