

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
7	火	ごはん	○	とり肉のねぎソース じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 とり肉 わかめ みそ	ねぎ はくさい たまねぎ にんじん しめじ オレンジ	米 さとう でんぷん 油 ごま じゃがいも	679	24.3	23.1
8	水	麦ごはん	○	カレーライス わかめサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ちりめん ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 大麦 じゃがいも カレールウ	647	23.6	20.2
9	木	ロールパン	○	和風スパゲティ ブロッコリーのシーザーサラダ	牛乳 ベーコン ハム	こまつな にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ キャベツ ブロッコリー コーン	ロールパン スパゲティ クルトン ドレッシング	675	23.1	25.2
10	金	ごはん	○	とうふハンバーグ 五目きんぴら そくせきづけ	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 さつまあげ こんぶ	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	米 でんぷん さとう ごま ごま油	651	25.3	18.1
13	月	ごはん	○	さんまのおかか煮 ごまあえ けんちん汁	牛乳 さんま かつおぶし とり肉 とうふ 油あげ	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう ごま	621	25.6	21.1
14	火	玄米 ごはん	○	具だくさんぶた丼 切り干し大根とわかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ しょうが 切り干しだいこん ほうれんそう	米 玄米 さとう ごま 油	610	25.0	18.9
15	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 うめあえ わさんぼんクレープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ ひじき いか	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり チンゲンサイ	米 じゃがいも さとう クレープ	639	23.9	17.4
16	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナコーンきゅうり・スライスチーズ) パンフキンポタージュ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	コーン きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	食パン マヨネーズ	711	26.4	34.6
17	金	ごはん	○	たちうおフライ 牛肉とごぼうのうま煮 ミニトマト パックソース	牛乳 たちうお 牛肉 さつまあげ	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん ミニトマト	米 油 さとう ごま油	743	26.9	27.3
20	月	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ えだまめ しょうが こまつな もやし	米 さとう でんぷん ごま油	638	26.0	20.3
21	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 すのもの	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ちりめん わかめ	こんにゃく たけのこ さやいんげん しょうが にんじん キャベツ きゅうり	米 さとう ごま	620	25.9	18.3
22	水	ごはん	○	サバの塩やき 野菜の付け合わせ ほうとう汁 パックボン酢	牛乳 サバ ぶた肉 油あげ みそ	はくさい にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ	米 きしめん	624	27.1	19.7
23	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン みかん もも バイン	パン 中華めん ナタデココ セリー	626	22.2	18.9
24	金	玄米 ごはん	○	とりそぼろ丼 小松菜と小もちのスープ ハニーピーナッツ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン とうふ	えだまめ しょうが こまつな にんじん たまねぎ	米 玄米 さとう もち ピーナッツ	726	30.2	24.0
27	月	ごはん	○	八宝菜 あげぎょうざ	牛乳 ぶた肉 いか うすら卵 ぎょうざ	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが	米 さとう でんぷん 油	623	25.5	21.1
28	火	たきこみ ごはん	○	とりごぼうサラダ さつま汁	牛乳 牛肉 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しめじ グリンピース ごぼう もやし きゅうり こんにゃく だいこん ねぎ	米 さとう ごま ドレッシング さつまいも	695	28.2	23.9
29	水	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ かぼちゃの煮物 味付けのり	牛乳 さわか 牛肉 さつまあげ のり	すだち かぼちゃ こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん	米 じゃがいも さとう	660	29.8	19.1
30	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 ミックス豆 ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも さとう ドレッシング	637	25.6	22.3
31	金	ごはん	○	和風肉だんご 筑前煮 きゅうりのおかかあえ	牛乳 肉団子 とり肉 ちくわ かつおぶし	れんこん ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり	米 さとう	638	26.2	17.7

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	656	25.8	21.6
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

パワーの源



朝ごはんは

朝は食欲がなくて、  
食事を食べる気にならないのですが、  
どうしたらよいですか？



まず、朝は早めに起きることに挑戦しましょう。そして、軽い体操や、家の人の手伝いなど、体を動かすと、おなかもすいてきますよ。また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、おにぎりや具だくさんの汁物など、手軽に食べられるものから食べてみましょう。

