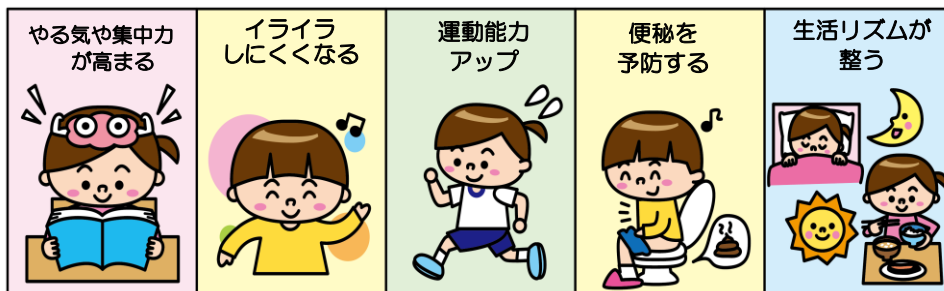


新学期が始まり1か月が経ちました。新しい環境、新しい学習に慣れてきたころでしょうか？  
季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事、運動、睡眠の生活リズムを整えながら、日々を過ごしていきましょう。

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん！！

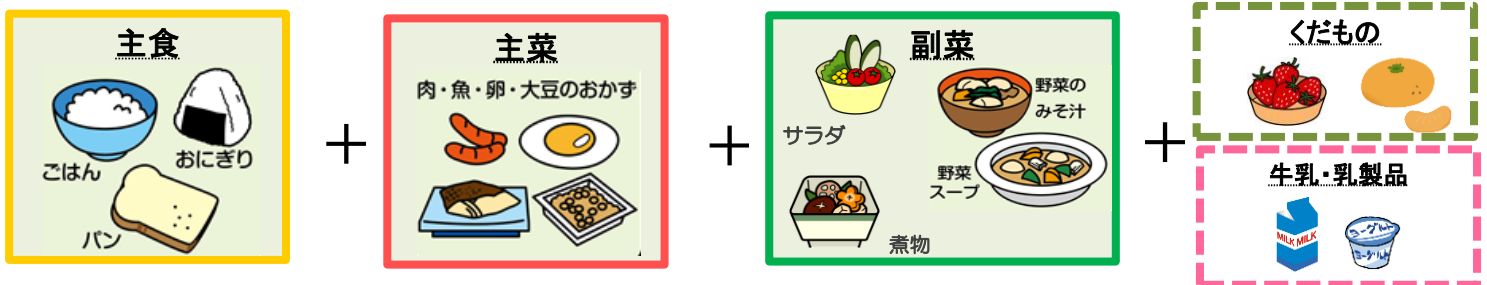
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果



### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どのよう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、ご飯やパンなどの主食に、肉・魚・卵・大豆を使った主菜、サラダや煮物など野菜を使った副菜という組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽に取れるくだものや牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。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。



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！



### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### ！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### ！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>1月</b> ご飯 味噌けんちん汁 豚肉のピリ辛焼き アスパラとキャベツのサラダ 842 kcal	ご飯 米油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 味噌 豚肉	人参 しめじ ごぼう 長葱 大根 こんにゃく にんにく アスパラ キャベツ 大根 人参
<b>2月</b> たけのご飯 すまし汁 ささみフライ ミニトマト 柏もち 824 kcal	ご飯 米油 三温糖 小麦粉 パン粉 菜種油 上新粉 砂糖 水あめ	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 小豆	筍 椎茸 人参 人参 ほうれん草 椎茸 長葱 パセリ ミニトマト
<b>3月</b> 憲法記念日			
<b>4月</b> みどりの日			
<b>5月</b> こどもの日			
<b>8月</b> チキンカレー ひじきのサラダ パイン缶 923 kcal	麦ご飯 米油 じゃがいも ごま ドレッシング ご飯 三温糖 米油 じゃがいも パン粉 菜種油 小麦粉 三温糖	鶏肉 牛乳 チーズ 大豆 ひじき わかめ 油揚げ ひじき つと(たらすりみ) 鶏肉 厚揚げ 味噌 たら かつお節	玉葱 人参 パナナ エリンギ 生姜 しめじ にんにく トマト りんご コーン 人参 いんげん キャベツ パイン 人参 筍 ごぼう 白滝 玉葱 人参 小松菜 しめじ 小松菜 白菜
<b>9月</b> 五目ご飯 じゃがいもの味噌汁 たらフライ おひたし 762 kcal	ご飯 三温糖 米油 じゃがいも パン粉 菜種油 小麦粉 三温糖	油揚げ ひじき つと(たらすりみ) 鶏肉 厚揚げ 味噌 たら かつお節	人参 筍 ごぼう 白滝 玉葱 人参 小松菜 しめじ 小松菜 白菜
<b>10月</b> 黒糖パン ミネストローネ 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ 741 kcal	黒糖パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ ドレッシング (ごま・乳使用)	ベーコン 鮭 ブロッコリー 人参 大根 コーン キャベツ	人参 玉葱 パセリ にんにく キャベツ トマト パセリ レモン果汁
<b>11月</b> ご飯 豚汁 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 904 kcal	ご飯 じゃがいも 米油 パン粉 三温糖 ごま でん粉 三温糖 米油	豚肉 豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳 ひじき さつまいも 油揚げ	大根 人参 玉葱 ごぼう こんにゃく しめじ 長葱 生姜 玉葱 切干大根 人参 こんにゃく 椎茸
<b>12月</b> ペンネポロネーゼ さつまいもコロッケ 野菜サラダ 839 kcal	ペンネ オリーブ油 さつまいも パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パーム油 ごま でん粉 菜種油 ドレッシング	豚肉 さつまいも じゃがいも 米油 三温糖	玉葱 ピーマン トマト にんにく パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン
<b>15月</b> ご飯 チンゲン菜のスープ 竹輪のカレー揚げ じゃがいものそぼろ煮 793 kcal	ご飯 でん粉 小麦粉 菜種油 じゃがいも 米油 三温糖	豚肉 豆腐 竹輪 鶏卵 青のり 鶏肉 味噌	人参 玉葱 椎茸 チンゲン菜 玉葱 人参 生姜 いんげん
<b>16月</b> ご飯 いも団子汁 ほっけのどさんこ焼き おかかサラダ 753 kcal	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 三温糖	豚肉 油揚げ ほっけ 味噌 チーズ かつお節	大根 人参 長葱 ごぼう 椎茸 キャベツ コーン 玉葱 レモン果汁 えのき茸 人参 パセリ 大根 キャベツ きゅうり 人参

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>17水</b> ソフトフランス コーンシチュー 鶏肉のオープン焼き ほうれん草とツナのサラダ 779 kcal	ソフトフランス 砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉 バター 三温糖 三温糖 米油	鶏肉 豆腐 鶏肉 鶏肉	人参 しめじ ごぼう 長葱 大根 こんにゃく にんにく アスパラ キャベツ 大根 人参 玉葱 コーン 人参 パセリ 生姜 にんにく トマト ほうれん草 人参 キャベツ レモン果汁
<b>18木</b> わかめご飯 厚揚げと小松菜の味噌汁 キャベツメンチカツ ふきの煮物 レモンゼリー 807 kcal	ご飯 ごま 厚揚げ 味噌 パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 菜種油 砂糖 三温糖 米油 砂糖	鶏肉 鶏卵 鶏肉 鶏卵 ひじき さつまいも	わかめ 厚揚げ 味噌 キャベツ 鶏肉 鶏卵 ひじき さつまいも レモン果汁
<b>19金</b> きつねうどん もやしと切干大根の和え物 きなこ団子 802 kcal	うどん 三温糖 三温糖 ごま ごま油 米油 白玉もち 砂糖	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ) もやし ほうれん草 切干大根 きな粉	長葱 椎茸 ほうれん草 もやし ほうれん草 切干大根
<b>22月</b> ポークハヤシライス キャベツのサラダ 和風ドレッシング(個袋) りんご 896 kcal	麦ご飯 米油 ドレッシング	豚肉 チーズ 鶏肉	玉葱 人参 エリンギ 生姜 にんにく 枝豆 トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン りんご
<b>23火</b> ご飯 春雨スープ エビシウマイの変わり揚げ 大根と枝豆のサラダ 779 kcal	ご飯 春雨 でん粉 パン粉 砂糖 菜種油 小麦粉 水あめ 三温糖 ごま ごま油	豚肉 エビ たらすりみ 鶏卵 青のり 牛乳 かつお節 のり わかめ 昆布	チンゲン菜 人参 長葱 えのき茸 玉葱 大根 枝豆 きゅうり 人参
<b>24水</b> ハンバーガー 野菜スープ ポテトサラダ 820 kcal	パンズパン パン粉 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ ドレッシング(卵使用)	豚肉 鶏卵 牛乳 ウインナー 大豆 手亡豆 金時豆	玉葱 トマト キャベツ 玉葱 人参 パセリ しめじ きゅうり 人参 玉葱 枝豆
<b>25木</b> 十勝豚丼 豆腐としめじの味噌汁 ごま和え 837 kcal	ご飯 三温糖 グラニュー糖 三温糖 ごま	豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	枝豆 しめじ 玉葱 長葱 小松菜 白菜
<b>26金</b> 焼きそば 青のりポテト 洋梨ゼリー和え 762 kcal	中華麺 米油 じゃがいも 菜種油 砂糖	豚肉 かつお節 青のり	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 椎茸 にんにく 洋梨 バイン みかん
<b>29月</b> ご飯 ギョウザスープ 鶏肉のバンバンジーソース キャベツとツナの和え物 737 kcal	ご飯 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉	白菜 人参 長葱 椎茸 キャベツ 生姜 わかめ まぐろ油漬 キャベツ 人参
<b>30火</b> ご飯 野菜の味噌汁 さばの香味揚げ 大根のべっこう煮 934 kcal	ご飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖 菜種油 三温糖 米油	油揚げ 味噌 さば 豚肉	キャベツ なす 人参 生姜 にんにく 玉葱 大根 人参 いんげん
<b>31水</b> ナン キャベツとベーコンのスープ かぼちゃチーズフライ キーマカレー シークワーサーゼリー 867 kcal	ナン じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 菜種油 でん粉 大豆油 小麦粉 マーガリン 小麦粉 米油 三温糖 砂糖	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 しめじ パセリ かぼちゃ 玉葱 セロリ トマト 人参 パナナ 生姜 ピーマン パセリ にんにく りんご シークワーサー果汁

献立表には、給食1食あたりのエネルギー量を表示しています。  
中学校給食のエネルギー量の摂取基準は、**830kcal**です。

◎牛乳は毎日つきます。 ◎都合により一部献立を変更することがあります。