

朝ごはんの役割について

私たちの脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝起きた時には夜ごはん
でとったエネルギーが不足している状態となっています。朝ごはんを食べると体が目
を覚まし、動きやすくなり、1日をすっきり元気にスタートできます。朝ごはんは1日
を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。



<体のスイッチ> 朝ごはんは、睡眠中に不足したエネ
ルギーや栄養素を補給することがで
けるので、午前中に元気に活動する
ための力になります。

<脳のスイッチ> ごはんやパンに含まれている炭水化
物は、体内でブドウ糖に分解され、
脳のエネルギー源になります。

<おなかのスイッチ> 体は朝ごはんをとると、腸が動いて
うんちがしたくなるような仕組みに
なっています。朝ごはんを食べると
うんちを出しましょう。

心がけよう！規則正しい生活習慣

朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝、早起きをして規則正しい生活リズム
を身に付けることが大切です。1日を元気に過ごし、健やかに成長するためにも、早寝、
早起きをして朝ごはんを食べることを心がけましょう。

| | | |
|--|---|---|
| <p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、 体を成長させたりしま す。夜は早く寝て十分な 睡眠をとりましょう。</p> | <p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を 促す脳内物質のセロトニ ンが分泌され、日中に活 動しやすくなります。</p> | <p>朝ごはん</p> <p>夜ごはんをとったエネルギ ーは朝には残っていませ ん。午前中元気に活動す るために、朝ごはんを食べ ましょう。</p> |
|--|---|---|

| 日 | 主 食 (働く力や体温になる) | 主 菜 (肉や骨など体をつくる) | 副 菜 (体調を整え、体をつくる) | 汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う) | 牛 乳 |
|-----|--|--|--|---|------------------------|
| 2月 | ごはん 精白米 | いわし梅煮 いわし梅煮 | | 醤油おでん 厚揚げ、うずら、ちくわ、 こんにやく、昆布、大根、 人参 | 牛 乳 |
| 6日 | エスカロップ 精白米、筍、玉葱、とんかつ、生クリーム | | 大根のごま油漬け 大根 | しらたきスープ/かしわもち しらたき、玉葱/かしわ もち | 牛 乳 |
| 9日 | ごはん 精白米 | あじフライ あじフライ | 野菜炒め もやし、キャベツ、人参、 玉葱、ピーマン | 豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ | 牛 乳 |
| 10日 | チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン、チョコチップ | ベーコンと野菜のトマト煮 ベーコン、玉葱、人参、じゃ が芋 | | ブロッコリーとコーンのスープ ブロッコリー、コーン | 牛 乳 |
| 11日 | ガタタン風ラーメン ラーメン、メンマ、豚肉、鶏卵、竹 輪、人参、キャベツ、長ねぎ | 薩摩シナ子 さつま芋 | | | 牛 乳 |
| 12日 | 卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン | チキン南蛮 鶏肉 | もやしナムル もやし、人参、茎わかめ | 千切りスープ 大根、人参、玉葱 | 牛 乳 |
| 13日 | 五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼ う、人参 | しゅうまい しゅうまい | | たぬぎ汁 こんにやく、大根、人参、 長ねぎ | 牛 乳 |
| 16日 | ごはん/のり佃煮 精白米/のり佃煮 | 麻婆春雨 春雨、豚肉、玉葱、筍、にら、 木耳 | | 白菜のみそ汁 白菜、人参 | 牛 乳 |
| 17日 | ロールパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、パ ター | Caたっぷりお好み焼き キャベツ、コーン、ベー コン、鶏卵、えび、チーズ | | 野菜のスープ煮 じゃが芋、白菜、大根、コー ン、人参、玉葱、ウインナー | 牛 乳 |
| 18日 | ちからもちうどん うどん、小松菜、人参、長ねぎ、鶏肉、白玉 | | | ココナッツココアパンケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、牛 乳 | 牛 乳 |
| 19日 | 食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、パ ター | | ハムのマリネ ハム、玉葱、レモン | ニョッキ入りカルボシチュー 鶏肉、ニョッキ、玉葱、人 参、牛乳、生クリーム | 白ぶどう& ほうれん草 ジュース |
| 20日 | 親子カレー 精白米、鶏肉、うずら、じゃが芋、玉葱、人参、大豆 | | 福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこ ん、しょうが、なたまめ、 しその葉、椎茸 | ピーチゼリー 黄桃、ピーチゼリー | 牛 乳 |
| 23日 | ごはん/ふりかけ 精白米/ふりかけ | 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 鶏肉 | | わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ | 牛 乳 |
| 24日 | 背割り卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン | 焼きそば 焼きそば麺、キャベツ、人 参、玉葱、豚肉 | | ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン | 牛 乳 |
| 25日 | きのごバター醤油スープスパ スパゲッティ、えのき、しめじ、玉葱、ベーコン、椎茸 | | | ソフール プレーン ソフール プレーン | 牛 乳 |
| 26日 | ナン ナン | | 野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ | ダンプリングスープカレー じゃが芋、南瓜、人参、パ プリカ、肉団子 | 牛 乳 |
| 27日 | ビビンバチャーハン 精白米、人参、長ねぎ、白菜キム チ、牛肉 | カンパチカツ カンパチカツ | | 玉子スープ 鶏卵、小松菜 | 牛 乳 |
| 30日 | ごはん 精白米 | ほっけのみそ焼き ほっけ | 磯和え もやし、小松菜 | | 牛 乳 |
| 31日 | ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン | 手羽元のフライドチキン 手羽元 | | 坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、 春雨、鶏卵 | 牛 乳 |

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

献立紹介



6日：かしわもち
カシワの葉で、あん入りのもち
をくるんだものをかしわもちと
言います。カシワは新しい芽が
出るまで古い葉が落ちないこと
から、「家系が絶えない」とい
う縁起を担いで使われます。

やってみよう！

24日：背割り卵パン/焼きそば
卵パンに焼きそばをはさんで食
べましょう。

新メニュー.....

11日：ガタタン風ラーメン/薩摩シナ子
かつて炭鉱の町であった芦別市
の伝統的料理である、ガタタン
をイメージした塩味のトロミの
あるラーメンが初登場です。
薩摩シナ子は、さつま芋とシナ
モン砂糖が合わさったスイーツ
です。

12日：チキン南蛮
揚げた鶏に甘だれをからめ、タ
ルタルソースがかかります。パ
ンと一緒にもりもり食べてね。

16日：麻婆春雨
麻婆豆腐ならぬ麻婆春雨が新登
場です。ご飯が進むこと間違い
なし。

18日：ココナッツココアパンケーキ
パンケーキシリーズに新顔の登
場です。ココア生地はココナツ
ツをトッピングします。

～夕々の登場メニュー～
6日：エスカロップ
19日：ハムのマリネ
31日：手羽元のフライドチキン
数年ぶりに登場するメニュー達
です。エスカロップは根室市
のご当地料理です。

| 平均値 | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 |
|-----|---------|-------|-------|
| 小学生 | 642kcal | 24.3g | 21.9g |
| 中学生 | 771kcal | 29.1g | 27.6g |
| 高校生 | 637kcal | 22.5g | 20.0g |

(※高校生は、牛乳を除く)