



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

..... 朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

早寝・早起き・朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜や果物・肉・卵・乳製品などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

1

主食

2

主食 + 1品

3

主食 + 2品

スープやみそ汁などに、野菜などの具材をたくさん入れて食べるのもおすすめです。

2024 (令和6年). 7. 1
足寄町学校給食センター

7月予定献立表

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
1月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、玉葱、筍	中華サラダ 春雨、もやし、きゅうり	わかめのお吸い物 わかめ、長ねぎ	牛乳
2火	かぼちゃパン/黒豆きなこスプレッド 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、かぼちゃ/黒豆きなこスプレッド	イカフライ・タルタル イカフライ	野菜たっぷりスープ ベーコン、じゃが芋、キャベツ、コーン、人参、もやし		牛乳
3水	和風スープバゲティ スパゲティ、玉葱、ベーコン、えのき			黒ごま蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、はちみつ	牛乳
4木	食パン 食パン	うどんサラダ うどん、鶏肉、きゅうり、コーン		ニョッキ入りカルポシチュー 鶏肉、ニョッキ、玉葱、人参、牛乳、生クリーム	麦茶
5金	焼とり丼 精白米、鶏肉、人参、鶏卵、いんげん			沢煮椀/七夕ゼリー和え 人参、ごぼう、長ねぎ、豚肉/サイダー風味ゼリー、ナタデココ、杏仁豆腐ミックス	牛乳
8月	ごはん/ひじきばっば 精白米/ひじきばっば	さんまうまか煮 さんまうまか煮	れんごんの塩きんぴら れんごん、人参	油揚げのみそ汁 大根、油揚げ、長ねぎ	牛乳
9火	ミルクベীব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	鶏つくねの梅風味だれ 鶏肉、豆腐、長ねぎ、梅		小松菜とベーコンのスープ/型抜きチーズ 小松菜、玉葱、鶏卵、ベーコン/型抜きチーズ	牛乳
10水	チゲうどん うどん、大根、にら、キムチ、白菜、長ねぎ		フライドポテト じゃが芋		牛乳
11木	クロワッサン クロワッサン	ミートボールの日酢あんかけ ミートボール、玉葱、人参、ピーマン	もずくサラダ もやし、きゅうり、ロールスハム、もずく	アルファベットスープ マカロニ、ウインナー、小松菜、玉葱	牛乳
12金	炒めナムル丼 精白米、豚肉、もやし、ピーマン、人参、玉葱		焼きぎょうざ 焼きぎょうざ	レタスとトマトのスープ レタス、トマト、ベーコン、鶏卵	牛乳
16火	揚げパン・ココア 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、ココア	鶏肉のレモンペッパー焼き 鶏肉	ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン		牛乳
17水	中華ラーメン ラーメン、ロールスハム、きゅうり、もやし、錦糸卵		かぼちゃコロケ かぼちゃコロケ		白ぶどう & ほうれん草ジュース
18木	ツナの味噌炊きご飯 精白米、ツナ	たらフライ たらフライ	ごまみそ汁 人参、大根、白菜		牛乳
19金	揚げなすカレー 精白米、豚肉、大豆、玉葱、人参、なす、じゃが芋			果物ティーパンチ 恋蜜桃、フルーツカクテル、バナナ、梨、みかん	牛乳
22月	ビビンバ 精白米、豚肉、大豆、小松菜、もやし、メンマ、人参			あっさりみそ汁/すいか 高野豆腐、キャベツ、長ねぎ/すいか	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。

献立のお知らせ

7月7日 七夕

七夕は季節の節目となる五節句のひとつです。天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国の7月7日に「素餅(さくべい)」を食べると病気にかからないという言い伝えが日本に伝わり、素餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。

5日：焼とり丼/七夕ゼリー和え

今年は7月5日に七夕献立を提供します！七夕をイメージした星型の人参や星形のゼリーを使った献立が登場します！お楽しみに♪

9日：鶏つくねの梅風味だれ

鶏つくねにさっぱり梅風味のたれをかけます。暑くなり、食欲が落ちてきている時は梅を食べて夏バテを防止しましょう！

17日：中華ラーメン

ラーメンをお皿に出して、具材をのせ、上から冷たいたれをかけて召し上がれ！
ラーメンと具材を混ぜ合わせて食べましょう。

22日：すいか

2年ぶりにすいかが登場します！
1学期の締めくくりにすいかを食べて暑い夏を乗り越えましょう！

<<足寄産食材の紹介>>

19日：揚げなすカレー

下関市のアイザックスさんが作ったなすを揚げてカレーに入れます！
なすなどの夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	628kcal	24.3g	22.6g
中学生	754kcal	28.8g	26.8g
高校生	628kcal	22.0g	19.0g

(※高校生は、牛乳を除く)