



日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	金	麦ごはん		若竹汁 いわしのトマト煮 たくあん和え かしわ餅	牛乳 わかめ 昆布 かまぼこ 豆腐 いわしトマト煮 かつお節	米 麦 こま かしわもち	たけのこ ねぎ 人参 たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん漬 きゅうり	730 26.2	<p>体育大会の練習が本格的に始まります。 生活リズムを整え、朝食をきちんと食べて、体調をととのえましょう。</p> <p>《今月の献立紹介》</p> <p>1日(金) かしわもち こどもの日には、こどもたちの成長を願って柏餅やちまきを食べる習慣があります。</p> <p>12日・13日・15日 みかん果汁を予定しています。 こまめな水分補給を意識して行いましょう。</p> <p>20日(水) 食育の日 《ふるさとくまさんデー》 今月は山鹿・鹿本地域山鹿・鹿本地域は山の幸が豊富です。この時期はたけのこが多く穫れます。</p> <p> 29日(金) 「やさ塩デー」 食材の旨みを活かし、塩分をおさえて五目煮を作ります。</p>
7	木	食パン		コーンクリームスープ アーモンドサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ハム	パン じゃがいも 油 砂糖 マーシャルピーンズ アーモンド パター	人参 たまねぎ きゅうり しめじ パセリ キャベツ コーン缶	803 28.0	
8	金	麦ごはん		白玉と野菜のみそ汁 ピースそぼろ ししゃもフライ	牛乳 油揚げ 炒り卵 牛肉 豚肉 みそ 子持ちししゃもフライ	米 麦 油 白玉 砂糖	大根 たまねぎ ごぼう 人参 ねぎ えのき しいたけ グリンピース	839 30.0	
11	月	麦ごはん		肉じゃが しそひじき和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちぎりあげ 青のり しそひじき ちりめん かつお節	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 こま	たまねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり こんにゃく	772 28.4	
12	火	コッペパンカット		スバゲイミートソース アスパラサラダ みかん果汁	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	パン 砂糖 スバゲイ バター 油	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり スライス コーン缶 みかん果汁	752 29.5	
13	水	ごはん		もずくのすまし汁 いわしおかか煮 じゃこ大豆のサラダ みかん果汁	牛乳 豆腐 竹輪 大豆 いわしおかか煮 ちりめん もずく	米 ごま油 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ えのき きゅうり みかん果汁	775 30.2	
15	金	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ みかん果汁	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 ツナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま油 こま	たまねぎ 人参 キャベツ もやし みかん果汁	799 23.9	
16	土	丸パン		八宝菜 ミックスかりんとう	牛乳 豚肉 うすら卵 いりこ かまぼこ	パン 澱粉 さつまいも 油 ごま油 砂糖 アーモンド	たけのこ 人参 白菜 たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ	757 32.6	
20	水	ごはん		じゃがいもとたけのこのうま煮 切干大根の酢の物 肥後パウンドケーキ(岳間茶)	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちぎりあげ とりささみ	米 じゃがいも 砂糖 油 こま ごま油 パウンドケーキ	人参 切干大根 たけのこ こんにゃく えだまめ しいたけ きゅうり	807 28.7	
21	木	ミルクパン		親子うどん ひじきとツナのマヨネーズ和え	牛乳 卵 竹輪 鶏肉 ツナ 大豆 ひじき	パン 砂糖 うどん麺 ノンエッグマヨネーズ こま	たまねぎ 人参 しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ えだまめ	761 31.9	
22	金	麦ごはん		みそけんちん汁 かつおフライ ごま和え	牛乳 豆腐 かつおフライ みそ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 こま	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 ねぎ しいたけ キャベツ こまつな	751 29.5	
25	月	麦ごはん		トマト麻婆豆腐 わかめのごまだれ和え	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ わかめ	米 麦 澱粉 砂糖 ごま油 こま	人参 たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ きゅうり トマト コーン缶 トマト缶	746 29.0	
26	火	米粉入り にんじんパン		ラビオリスープ トマトミートオムレツ すいか	牛乳 鶏肉 トマトオムレツ	パン ラビオリ 油	人参 たまねぎ キャベツ しめじ パセリ すいか	763 28.0	
27	水	ごはん		豆腐と卵のスープ 豚キムチ アセロラゼリー	牛乳 卵 豆腐 豚肉 厚揚げ	米 澱粉 ごま油 砂糖 油 アセロラゼリー	人参 たまねぎ しょうが きくらげ ねぎ えだまめ 白菜キムチ いら	745 26.8	
28	木	丸パンカット		ミネストローネ 白身魚フライ ごぼうサラダ	牛乳 ホキフライ ベーコン チーズ ツナ ミックスピーンズ	パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 こま	人参 たまねぎ キャベツ パセリ ごぼう トマト缶 きゅうり	744 29.9	
29	金	麦ごはん		大豆の五目煮 かみかみするめ和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 ちぎりあげ 大豆 さきいか	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 こま ごま油	人参 ごぼう いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく	783 29.3	

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

★朝ごはんを生活リズムをととのえよう

もうすぐ
体育大会!

★体育大会で力を出すために大切なこと★

朝ごはんを食べると

体温が上がる

脳が活発に働く

体が目覚める

午前中のエネルギーになる

排便につながる

生活習慣

早起き 早寝 朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。