



## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



<p>6</p> <p>なん ナン きーまかれー キーマカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのサラダ ひじきのサラダ りんごヨーグルト</p> <p>エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 3.8 g</p>	<p>7</p> <p>さんさいうどん 山菜うどん (ソフトめん) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 ちーずころっけ チーズコロッケ きゅうりのなめ菜和え</p> <p>エネルギー 750 kcal たんぱくしつ 25.6 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>8</p> <p>さんしよくだん 三色丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (さんしよくだんのぐ) (三色丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 けんちんじ けんちん汁 うえはーす ウエハース</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱくしつ 33.3 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>9</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ゆうりんちー 油淋鶏 ちゅうかくらげあえ 中華くらげ和え わかめスープ</p> <p>エネルギー 721 kcal たんぱくしつ 28.7 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>10</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 おかかふりかけ おかかふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 にくじゃが にくじゃが きやべつのみそしる キャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー 758 kcal たんぱくしつ 27.1 g しよくえん 2.6 g</p>
<p>13</p> <p>《にゅうがくおめでどうこんだて》 《入学おめでどう献立》 くろはん 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 とまとはんぱーぐ トマトハンバーグ だいこんつなのみそらだ 大根とツナのサラダ こんそめすーぶ コンソメスープ おいわいちごせりー お祝いいちごせりー</p> <p>エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>14</p> <p>しおらーめん 塩ラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 にくまん 肉まん こんにやくサラダ</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 29.6 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>15</p> <p>だいずとこんぶのごはん 大豆と昆布のご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 はむすてーき ハムステーキ はるさめのからふるいため 春雨のカラフル炒め こんさいじる 根菜汁</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱくしつ 28.5 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>16</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ カツオとじゃがいものごまがらめ ゆかりあえ ゆかり和え かきたまじる かきたま汁</p> <p>エネルギー 721 kcal たんぱくしつ 28.5 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>17</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのしょうがれもんいため 豚肉の生姜レモン炒め わふうまてとさらだ 和風ポテトサラダ かぶのみそしる かぶのみそ汁</p> <p>エネルギー 763 kcal たんぱくしつ 29.1 g しよくえん 3.4 g</p>
<p>20</p> <p>《いばらきおいしおDay》 《いばらきおいしおDay》 こっぺはん コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 みーとぼーるしちゅー ミートボールシチュー ふれんちさーだ フレンチサラダ どうにゅうぷりん 豆乳プリン</p> <p>エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 22.7 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>21</p> <p>ごもくうどん 五目うどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものてんぷら さつまいもの天ぷら きわかめのあえもの きわかめの和え物</p> <p>エネルギー 738 kcal たんぱくしつ 23.7 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>22</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくしゅーまい ポークシュウマイ ほうれんそうのちゅうかあえ ほうれん草の中華和え どうふちげすーぶ 豆腐チゲスープ</p> <p>エネルギー 731 kcal たんぱくしつ 24.3 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>23</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 あじふらい アジフライ からしあえ からし和え あつあげのみそしる 厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 27.6 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>24</p> <p>たけのごはん たけのご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくたまごやき 五目玉子焼き はるやさいさーだ 春野菜サラダ じゃがいもとわかめのみそしる じゃがいもとわかめのみそ汁</p> <p>エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 28.3 g しよくえん 3.3 g</p>
<p>27</p> <p>こっぺはん コッペパン ちよこれーとくりーむ チョコレートクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 すべいんふうおむれつ スペイン風オムレツ まかろにさーだ マカロニサラダ みねすとろーね ミネストローネ</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 22.7 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>28</p> <p>じゃーじゃーめん ジャージャーめん (ちゅうかめん) (中華めん) (じゃーじゃーめんのぐ) (ジャージャーめんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ふるーつあん フルーツ杏仁</p> <p>エネルギー 750 kcal たんぱくしつ 30.9 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>29</p> <p>しょうわのひ 昭和の日  昭和の日</p>	<p>30</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのさいきょうやき さわらの西京焼き きりぼしだいこんのさーだ 切干大根のサラダ がんもどきとひじきのにもの がんもどきとひじきの煮物</p> <p>エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 29.8 g しよくえん 2.4 g</p>	

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。