

朝食の役割について

全国学力・学習状況調査（平成29年度北海道）では、朝食を毎日食べている小学生は84.4%、中学生は81.4%という結果がでています。成長期の子どもたちにとって三食しっかり食べることはとても大切なことです。中でも朝食は、勉強や運動を集中するために欠かせない食事です。

①脳の働きがよくなる

眠っている間に、使われたエネルギーを補充し脳を活発に働かせます。



②体のリズムを整える

決まった時間に朝食を食べることで、体に規則正しい生活リズムが生まれます。胃腸を刺激することで、便秘を防ぎます。



③1日の活動力のもとになる

朝食を食べると、体温が上がり始め、血流がよくなり、活動しやすくなります。



8月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
20月	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの生姜煮 さんま 生姜	五目ひじき ひじき 鶏肉 ちくわ つきこんにやく 油揚げ にんじん 大豆	牛乳	
21火	親子うどん ゆでうどん 鶏肉 つと 卵 にんじん カットわかめ 長ねぎ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし	ポテトのチーズ煮 じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	冷凍みかん みかん		牛乳	
22水	ごはん 米	わかめスープ 豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ とりがら 中華スープの素(魚醤を含む)	春巻き(キャベツ たまねぎ にんじん 豚肉 はるさめ 長ねぎ ひじき 生姜 ごま油) 米油	きゅうり キャベツ にんじん 昆布	牛乳	
23木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	ごぼう ごま 米油	牛乳	
24金	コッペパン・いちごジャム 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 ジャム(いちご りんご)	マカロニスーフ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ マカロニ コンソメ	グリルチキン 鶏肉 にんにく	ヨーグルトあえ パイ(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	牛乳	
27月	浦幌産大豆のキーマカレー 米 大麦 豚ひき肉 大豆 ビーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく ケチャップ ウスターソース 小麦粉 バター 香辛料 コンソメ	コーンサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ			牛乳	
28火	スパゲティボリタン スパゲティ ベーコン たまねぎ セロリ にんにく パセリ マッシュルーム バター ケチャップ トマトピューレ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む) ウスターソース 粉チーズ	野菜コロッケ 野菜コロッケ(じゃがいも たまねぎ グリーンピース コーン にんじん) 米油	かぼちゃサラダ かぼちゃ たまねぎ コーン きゅうり マヨネーズ 生クリーム		牛乳	
29水	中華丼 米 豚肉 にんじん 白菜 長ねぎ たけのこ ビーマン 生姜 いか うずら卵 にんにく ごま油	肉しゅうまい しゅうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが 小麦粉)	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ごま ごま油		牛乳	しゅうまい 小・中 2個 幼・保 1個
30木	鮭めし 米 鮭 大根葉	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのき つと かつお節 かつおエキス	変わり金平 豚肉 ごぼう にんじん ちくわ 枝豆 生姜 ごま ごま油	白菜のじゃこあえ 白菜 にんじん ちりめん 昆布 かつおエキス 煮干エキス しばエキス	牛乳	
31金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	チンゲンサイのクリーム煮 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ 生クリーム	たらのハーブ焼き たら 卵 パセリ バジル 粉チーズ パン粉	マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり コーン	牛乳	

8月 栄養価平均値(基準値)
 小学校 エネルギー670kcal(640) たんぱく質24.4g(24) 脂質23.1g(22)
 中学校 エネルギー797kcal(820) たんぱく質28.5g(30) 脂質25.5g(27)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
3月	ごはん 米	さつまい汁 鶏肉 さつまいも こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	浦幌牛入りきんぴら 牛肉 ごぼう にんじん 生姜 ごま ごま油	えのきのごまあえ えのき 小松菜 にんじん ごま	牛乳	
4火	しょうゆラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ風風巻油(豚・鶏ガラスープ ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま)		バジルポテト じゃがいも シーズニングスパイス 米油	中華あえ もやし きゅうり にんじん きくらげ アーモンド	牛乳	
5水	チキンカレー 米 大麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ		グレープゼリー和え グレープゼリー(ぶどう) ナタデココ		牛乳	
6木	青菜ごはん 米 青菜ごはんの素 米サラダ油	ねぎたま汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 卵 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけのピリッと焼き ほっけ 生姜 にんにく 豆板醤 ごま ごま油	アーモンドあえ ほうれん草 もやし ごま アーモンド	牛乳	
7金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	パンフキンスーフ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ コーン パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	えびフライ えびフライ(えび パン粉 小麦粉) 米油	ささみとコーンのサラダ ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
10月	ごはん 米	キャベツのみそ汁 キャベツ たまねぎ にんじん かつお節 かつおエキス 昆布エキス	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
11火	焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		大学いも さつまいも 米油 水あめ ごま	大根とツナのサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	
12水	ごはん 米	浦幌牛すきやき 牛肉 ちくわ 豆腐 しらす 白菜 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ かつお節 にんじん かつおエキス 昆布エキス	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	アーモンドフィッシュ アーモンド かたくちいわし ごま	牛乳	
13木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ かつお節 カットわかめ かつおエキス 昆布エキス	ほきフライ ほきフライ(ほき パン粉 小麦粉) 米油	大根のごぶ和え きゅうり 大根 にんじん かつお節 昆布	牛乳	
14金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	白菜とベーコンのスーフ ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ コンソメ	タンダーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ウスターソース	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
18火	わかめうどん ゆでうどん カットわかめ しめじ 鶏肉 にんじん 長ねぎ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし		青のりポテト じゃがいも 米油 青のり	白菜のごまみそあえ 白菜 もやし にんじん ごま	牛乳	
19水	ごはん 米	あきあじ汁 あきあじ(鱈) じゃがいも こんにやく 豆腐 にんじん だいこん 長ねぎ 白菜 生姜 かつおエキス ごま	五目たまご焼き 卵焼き(卵 にんじん たまねぎ ほうれん草 豚肉 干しいたけ 魚介パウダー)	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
20木	ピピンバ 米 豚ひき肉 メンマ にんじん 生姜 にんにく ごま油 もやし ほうれん草 豆腐 ごま	中華たまごスーフ 卵 カットわかめ にんじん 長ねぎ とりがら 中華スープの素(魚醤を含む) ごま油	インドポテト じゃがいも 米油 たまねぎ ピーマン カレー粉	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり ごま油 豆板醤	牛乳	
21金	あずきパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	きのこのコンソメスーフ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コンソメ	カリカリチキン 鶏肉 にんにく バター パン粉	コールスローサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	牛乳	
25火	きのこクリームスパゲティ スパゲティ ベーコン まいたけ しめじ たまねぎ にんじん ほうれん草 牛乳 粉チーズ にんにく コンソメ 生クリーム		コロッケ コロッケ(じゃがいも 小麦粉 たまねぎ 牛肉 パン粉) 米油	お月見ゼリー お月見ゼリー(みかん 水あめ)	牛乳	お月見 献立
26水	ごはん 米	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうだら たまねぎ パン粉) ほうれん草 かつお節 干しいたけ かつおエキス 昆布エキス	和風浦幌ハンバーグ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 卵 パン粉 牛乳	ひじき入りおひたし 小松菜 にんじん ひじき かつお節	牛乳	
27木	さつまいもごはん 米 米サラダ油 さつまいも かつおエキス 昆布エキス ごま	わかめのみそ汁 豆腐 カットわかめ 長ねぎ 大根 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの塩焼き さんま	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
28金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 粉末アーモンド 米油		野菜たっぷりポトフ ウインナー えだまめ たまねぎ にんじん じゃがいも とりがら コンソメ	パスタサラダ パスタ ハム きゅうり キャベツ コーン にんじん ドレッシング(ごま油 ごま)	牛乳	

9月 栄養価平均値(基準値)
 小学校 エネルギー633kcal(640) たんぱく質24.3g(24) 脂質21.9g(22)
 中学校 エネルギー771kcal(820) たんぱく質28.7g(30) 脂質25.1g(27)

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
 ★各献立に入っている調味料や加工品 についての微量成分はすべて記入
 できない場合があります。