



献立名		主な材料名					エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
10	金	黒パン	鶏肉のチーズ焼き ミネストラスープ		黒パン じゃが芋 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 人参 トマト セロリ パセリ にんにく	763 38.8 406
13	月	ビビンバ	わかめスープ		麦ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	ほうれん草 人参 小大豆もやし 長ねぎ 万能ねぎ にんにく 干しいたけ	805 34.3 302
14	火	入学・進級おめでとう献立						
		赤飯(ごま塩)	おかか煮 もずく汁		赤飯 黒ごま なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 もずく さつま揚げ かまぼこ 花かつお	こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 人参 さやえんどう みつば	784 32.6 313
15	水	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵						
		ココアパン	ベーコンと野菜の煮込み フレンチサラダ		ツイストパン じゃが芋 砂糖 なたね油	牛乳 ベーコン ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 生マッシュルーム	899 28.3 328
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢						
		ツイストパン	ベーコンと野菜の煮込み フレンチサラダ		ツイストパン じゃが芋 砂糖 なたね油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 生マッシュルーム	734 28.0 317
16	木	みそそば	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん バター 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 うすら卵 かまぼこ 赤みそ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 人参	800 37.7 328
17	金	カレーライス	華風サラダ		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター 春雨 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ にんにく 根生姜	848 27.5 290
20	月	発芽玄米入りごはん	マーボー豆腐 じゃこの炒り煮 塩味ナムル		発芽玄米入りごはん でん粉 砂糖 白ごま ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ	もやし 人参 長ねぎ 小松菜 なら 根生姜 干しいたけ にんにく	784 36.0 522
21	火	鶏南蛮うどん	笹かまの磯辺揚げ ★クラッシュ大豆和え		地粉うどん 小麦粉 なたね油 でん粉 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 人参	898 37.7 375
22	水	バターロール	ハーブチキン 米粉めんスープ オレンジ		バターロール 米粉めん なたね油	牛乳 鶏肉 ベーコン	オレンジ 人参 チンゲン菜 根生姜	771 37.0 319
23	木	ごはん	鯖の唐揚げ 五目ビーフン 沢煮椀		ごはん なたね油 ビーフン でん粉 米粉 ごま油	牛乳 鯖 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ ごぼう 小松菜 長ねぎ 人参 なら	876 33.4 318
24	金	たけのこごはん	いかのさらさ焼き みそ汁		発芽玄米入りごはん じゃが芋 砂糖 なたね油	牛乳 イカ 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	たけのこ 玉ねぎ 人参	782 36.2 308
27	月	みそラーメン	黒糖蒸しパン ナムル		ホットラーメン 黒糖蒸しパンミックス バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 甘納豆	キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ コーン なら 人参 にんにく 根生姜	849 35.3 410
28	火	チーズサンド	焼きそば フルーツポンチ		蒸し中華めん パン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ 人参	893 30.8 439
30	木	おかめうどん	お茶団子 野菜サラダごま風味		地粉うどん 白玉 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ きな粉 うぐいすきなこ	もやし キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参 干しいたけ せん茶	898 33.0 336
給食回数		《14回》		平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			832 34.2 357	
				平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			820 34.2 356	

★マークは新メニューです。

※都合により献立を変更することがあります。



私たちの体の中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。ころは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからも重要なのです

朝食をしっかり食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、体のサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。

昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかり食べることがよいのです。