

2016
献立表
5月
 文京六中

2日(月)
 スパゲティ
 ミートソース
 ガーリックサラダ 牛乳
 821kcal
 35.7g

6日(金)
 ピースごはん
 ひじき入り卵焼
 けんちん汁 牛乳
 836kcal
 33.1g

9日(月)
 ガーリックトースト
 トマトシチュー 牛乳
 リンゴゼリー
 808kcal
 31.9g

10日(火)
 ごはん
 魚からあげ 牛乳
 キマバフ中華炒め
 美生柑
 819kcal
 31.9g

11日(水)
 スパゲティ
 トマトソース
 めかめとコンサラダ 牛乳
 817kcal
 34.1g

12日(木)
 トマトライス
 野菜キッシュ
 ポトフ・牛乳
 862kcal
 34.9g

13日(金)
 こぎつね寿司
 清汁、くさもち 牛乳
 886kcal
 32.5g

16日(月)
 セブ・デ・ボンジョ
 コーンサラダ・牛乳
 カズレゼリー
 835kcal
 30.6g

17日(火)
 ビスケットパン
 コンスープ・牛乳
 バナナヨーグルト
 865kcal
 31.6g

18日(水)
 ごま麦ごはん
 鯖の山椒焼 牛乳
 じゃがいもきんぴら
 磯節あえ
 879kcal
 31.9g

19日(木)
 ぶろあじ麻婆丼
 ワカメスープ
 メロン・牛乳
 809kcal
 33.1g

20日(金)
 クロパン
 マカロニグラタン
 フレンチサラダ・牛乳
 814kcal
 31.5g

23日(月)
 めかめごはん
 肉じゃが・牛乳
 かきたま汁
 829kcal
 32.3g

24日(火)
 スパゲティ
 ペパロンチーノ
 魚チヂリ焼・グレース
 青菜ソテー・牛乳
 809kcal
 32.9g

25日(水)
 コーンごはん
 大豆コロッケ
 豆腐サラダ 牛乳
 845kcal
 28.8g

26日(木)
 ジュウサンド
 野菜クリーム煮
 美生柑 牛乳
 843kcal
 32.2

27日(金)
 キーマカレーライス
 ひよん豆サラダ
 メロン 牛乳
 896kcal
 31.2

30日(月)
 ごはん・豚汁
 魚七味焼・牛乳
 青菜と卵炒め
 797kcal
 36.1g

31日(火)
 みそパスタ
 ワカメサラダ
 メロン・牛乳
 840kcal
 34.5g

朝食を毎日食べよう

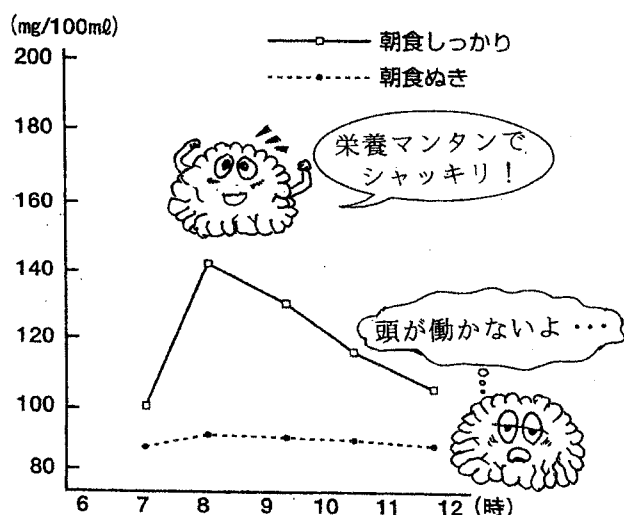
皆さんは朝食を毎日食べていますか？夜眠っているときも、体は呼吸をしたり、心臓を動かしたりしてエネルギーを使っています。朝起きたときにはエネルギーは少なくなっています。

朝食を食べると、体に朝がきたことを知らせ、眠っている脳を目覚めさせます。朝食を摂らないと、元気にお昼まで過ごせません。

最近の調査では、朝食を食べる習慣のある生徒は、食べない生徒よりも成績がよい結果が出ています。

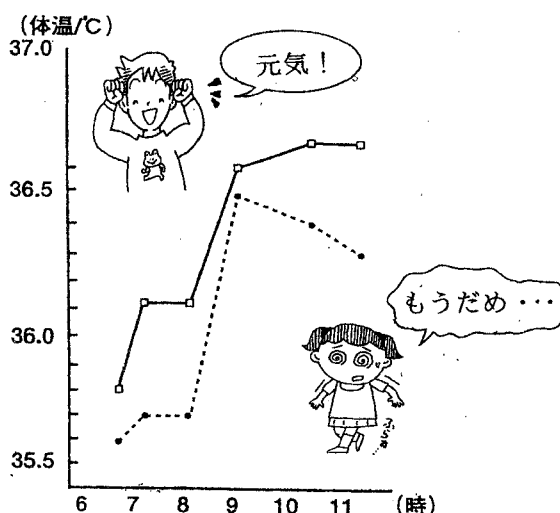
脳と体にエンジンをかける朝食

朝食ぬきと血液中の糖分



脳は糖分をエネルギーに使います。
脳の目覚めに朝食は大切です。

脳と体をウォームアップする



朝ごはんはからだにエネルギーを送りこみます。

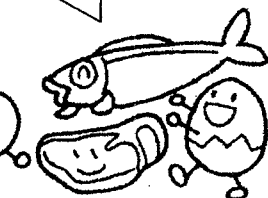
「ジュニアスポーツ選手の栄養管理法」
(鈴木正成監修) より一部修正

栄養のバランスを考えて食べましょう = 4つのグループをそろえて! =

パワーの源
主食
ごはん、パン、めん類など



筋肉や血の源
主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



体の調子を整える
副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

