



学校・寄宿舎予定献立表①

	朝食	昼食	夕食
5/30(土)	ベーコンチーズトースト かぶのスープ たまごやき コーンサラダ 牛乳 731kcal	ミートボールトマト Pasta キャベツのスープ 大根サラダ 742kcal	ごはん さつまい ほっけの照り焼き きのこのバター炒め 野菜のチーズ和え 743kcal
5/31(日)	ごはん なめこのみそ汁 じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 豆腐ハンバーグ ヤクルト 596kcal	きつねうどん ベビードック りんご 牛乳 733kcal	ごはん 南瓜のみそ汁 メンチカツ 白菜とツナのゆかり和え/オレンジ ごぼうとこんにゃくの炒め煮 739kcal
6/1(月)	ごはん ふのりのみそ汁 ウインナーのケチャップ炒め 卵焼き 549kcal	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のスープ ツナの和え物 牛乳 835kcal	ごはん 小松菜のみそ汁 アジフライ 南瓜のそぼろ煮 みかんゼリー 755kcal
2日(火)	ごはん わかめのみそ汁 大根のけんちん煮 豚肉焼売 ふりかけ 583kcal	バターロールパン じゃが芋とウインナーのスープ チーズサンドカツ カリカリごぼうサラダ 牛乳 854kcal	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 和風マヨボンサラダ バナナ 782kcal
3日(水)	ごはん 絹さやのみそ汁 肉団子の甘酢炒め チーズオムレツ 514kcal	ごはん 豚汁 鮭の味噌バター焼き ほうれん草の海苔和え 牛乳 737kcal	親子丼 高野豆腐のみそ汁 竹輪の炒り煮 レモンムース 729kcal
4日(木)	ごはん わかめのみそ汁 さばの味噌煮 切干大根とじゃが芋の煮物 味付海苔 534kcal	スパゲッティナポリタン 切干大根スープ ビーンズサラダ 牛乳 753kcal	ごはん 豆腐の中華スープ チンジャオロースー 小籠包 フルーツ杏仁 874kcal
5日(金)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 豚肉と小松菜のオイスター炒め 五目玉子焼き 581kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のジギスカン風炒め ブロッコリーの梅おほか和え 牛乳 730kcal	鶏の唐揚げ照り焼き丼 ふのりのみそ汁 ほうれん草のなめ草和え パイナップル 713kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



学校・寄宿舎予定献立表②

	朝食	昼食	夕食
6日(土)	ごはん 小松菜のみそ汁 巣ごもり玉子 アスパラとウインナーのソテー ふりかけ 521kcal	ホットドックパン たまごスープ コーンサラダ オレンジ 牛乳 701kcal	ごはん とろろ昆布のみそ汁 ほっけのゴマ焼き 豚しゃぶサラダ 南瓜の煮物 777kcal
7日(日)	ごはん きのこのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 豆腐焼売 560kcal	味噌ラーメン 餃子ロール りんご 牛乳 882kcal	ごはん 高野豆腐のみそ汁 ポークソテー 竹輪とごぼうの味噌煮 水菜の和え物 781kcal
8日(月)	ごはん もずくのみそ汁 じゃが芋金平 豆腐ハンバーグ 511kcal	豚すき丼 さつまいのみそ汁 キャベツの塩昆布和え 牛乳 752kcal	ごはん ごぼうのみそ汁 鮭ザンギ ふきの炒め煮 もやしのゆかり和え 700kcal
9日(火)	ごはん ほうれん草のみそ汁 ウインナーとチンゲン菜のソテー 卵焼き 味海苔 549kcal	コッペパン/苺ジャム ポトフ カレーコロッケ ツナのサラダ 牛乳 880kcal	ごはん わかめスープ 酢豚 きくらげの中華サラダ オレンジ 717kcal
10日(水)	ごはん とろろ昆布のみそ汁 じゃが芋の豚肉の炒め物 和風スクランブルエッグ 520kcal	ごはん レタスのスープ 豚肉のスタミナソース焼き 野菜のチーズ和え 牛乳 857kcal	ごはん とろろ昆布のみそ汁 鯖のケチャップ炒め 小松菜のおかか和え 白菜のコンソメ煮 704kcal
11日(木)	ごはん なめこのみそ汁 チンゲン菜としめじの卵炒め 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 591kcal	ソース焼きそば 切干大根のスープ みかんヨーグルト 牛乳 736kcal	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き こんにゃくの土佐煮 きゅうりと枝豆の甘酢和え 744kcal
12日(金)	ごはん わかめのみそ汁 ピーマンと卵の炒め物 鶏つくね 523kcal	ごはん きのこのみそ汁 手作りメンチカツ キャベツの胡麻和え オレンジ/牛乳 917kcal	

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



学校・寄宿舎予定献立表③

	朝食	昼食	夕食
14日(日)		<p>朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう</p> <p>人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。</p>	ごはん 白菜のみそ汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白滝のしくれ煮 五色梅風味和え 761kcal
15日(月)	ごはん 油揚げのみそ汁 ごぼうとこんにゃくの炒り煮 鶏肉のごま照り焼き ヨーグルト 568kcal	五目炊き込みご飯 ぶりののみそ汁 鱈のみそマヨ焼き/白菜のゆかり和え ハスカップゼリー 牛乳 710kcal	ごはん ぶりののみそ汁 鱈のタルタルソース焼き 肉じゃが りんご 775kcal
16日(火)	ごはん 大根のみそ汁 ウィナーのケチャップ炒め ほうれん草オムレツ ヤクルト 601kcal	セルフハンバーガー クラムチャウダー オレンジ 牛乳 813kcal	ごはん なすのみそ汁 チキンソテー 枝豆とツナのマヨサラダ 白菜のコンソメ煮 831kcal
17日(水)	ごはん キャベツのスープ ピーマンと玉子のカレーソテー ポイルウィナー 637kcal	ごはん 油揚げのみそ汁 揚げ鶏と野菜の甘酢あんかけ かぶの漬物風サラダ 牛乳 805kcal	豚金平丼 にらのみそ汁 切干大根の納豆和え オレンジ 808kcal
18日(木)	ごはん さつま芋のみそ汁 豚肉と蓮根の味噌炒め 和風スクランブルエッグ 701kcal	きのこと鶏肉の和風スパゲッティ もずくのスープ コールスローサラダ 牛乳 741kcal	ごはん いも団子汁 ほっけのもみじ焼き りんご 730kcal
19日(金)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 野菜炒め 鶏肉のごま照り焼き ぶりかけ 506kcal	三色丼 わかめスープ もやしの胡麻酢和え 牛乳 750kcal	ごはん キャベツのみそ汁 ポークソテー 照り大根 野菜のチーズ和え 811kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、目の中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。



学校・寄宿舎予定献立表④

	朝食	昼食	夕食
20日(土)	ごはん さつまいのみそ汁 チンゲン菜の炒め物 味付肉団子 509kcal	みそ野菜ラーメン 小籠包 パイナップ 牛乳 844kcal	麻婆豆腐丼 きのこのスープ 大根サラダ みかん缶 697kcal
21日(日)	ごはん ほうれん草のみそ汁 ちくわじゃが 鯖の塩焼き 海苔佃煮 545kcal	ペペロンチーノスパゲッティ レタスのスープ 豆腐サラダ 牛乳 798kcal	ごはん さつまいのみそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え オレンジ 740kcal
22日(月)	ごはん もやしのみそ汁 じゃが芋とひじきの炒め物 五目玉子焼き 味海苔 601kcal	ごはん 玉子と豆腐の中華スープ 回鍋肉 杏仁フルーツ和え 牛乳 836kcal	枝豆ごはん 舞茸のみそ汁 鶏肉の照り焼き さつまいの甘辛ダレ もやしの胡麻酢和え 746kcal
23日(火)	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め ほっけの西京焼き ふりかけ 649kcal	バターロールパン 野菜スープ 鶏肉のバジル焼き パスタツナサラダ/りんごゼリー 牛乳 748kcal	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのゆかり和え 納豆 702kcal
24日(水)	ごはん 白菜のみそ汁 チンゲン菜の炒め物 鶏肉のごま照り焼き ヤクルト 512kcal	ごはん 貝たくさんすまし汁 鯖のみそ煮 白菜のゆず風味和え 牛乳 756kcal	ごはん すり身汁 豆腐と豚肉のつくね焼き マカロニサラダ りんご 839kcal
25日(木)	ごはん 南瓜のみそ汁 肉団子の甘酢炒め チーズオムレツ 532kcal	野菜ちゃんぽん 焼き餃子 パイナップゼリー 牛乳 956kcal	ごはん 貝たくさんみそ汁 とんカツ 和風さっぱりサラダ オレンジ 839kcal
26日(金)	ごはん わかめのみそ汁 チンゲン菜と厚揚げの中華炒め 卵焼き 海苔佃煮 589kcal	ポークときのこのカレー 大根サラダ 牛乳 754kcal	ごはん じゃが芋のみそ汁 松風焼き もやしとピーマンのソテー こんにゃくサラダ 803kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。



学校・寄宿舎予定献立表⑤

	朝食	昼食	夕食
27日(土)	バタートースト 白菜のスープ ポイルウインナー コーンサラダ 牛乳 607kcal	スパゲッティナポリタン キャベツのコンソメ煮 カリカリバーコンサラダ 牛乳 755kcal	チキンピラフ クラムチャウダー 牛肉コロッケ 小松菜のサラダ 875kcal
28日(日)	ごはん 大根のみそ汁 大豆とひじきの炒め煮 卵焼き ヨーグルト 567kcal	塩ラーメン 揚げ春巻き いちご 牛乳 812kcal	豚丼 白菜のみそ汁 ほうれん草なめ茸和え みかんゼリー 723kcal
29日(月)	ごはん なすのみそ汁 ウインナーと野菜のソテー チーズオムレツ ふりかけ 551kcal	ごはん えのきのみそ汁 鮭の西京焼き 揚げ牛蒡のごま和え 770kcal	ごはん ビーフンごまスープ チキンソテー 筑前煮 水菜のサラダ 740kcal
30日(火)	ごはん ごぼうのみそ汁 じゃが芋金平 ほっけの醤油焼き 味海苔 502kcal	ソフトフランスパン 南瓜のクリームスープ 鶏肉のレモン風煮 シーザーサラダ 牛乳 877kcal	カツ丼 ふのりのみそ汁 小松菜のごま和え オレンジ 784kcal

※ 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?

チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。



脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。