




きゅうしよくこんだてひょう

こんげつ もくひょう きそく ただ しょくじ
今月の目標:規則正しい食事をしよう。

月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・和風梅つくね ・青菜のにんにく炒め ・じゃがいもと油揚げの味噌汁	4 ・発芽玄米ご飯 ・マーボーナス ・トマトサラダ ・冬瓜の中華スープ	5 ・ご飯 ・レバーとポテトのカレー竜田揚げ ・人参しりしり ・もずくの味噌汁	6 ・ご飯 ・肉じゃが ・かぶと梅のもみ漬け ・かきたま汁 ・(納豆)	7 ・ピタパン ・アジフライ ・マカロニサラダ ・パンフキンポタージュ ・(冷凍みかん)
			20 ・ご飯 ・海と山の幸 コラボカレー ・味噌ドレサラダ ・ヨーグルト和え	21 ・わかめご飯 ・鶏のから揚げ ・海藻サラダ ・ABCスープ ・オレンジゼリー そえひ小6年きぼうこんだて
24 ・ご飯 ・ピビンバ ・ピビンバナムル ・みょうがとトマトのスープ ・(ゆでとうもろこし)	25 ・五穀ご飯 ・鯖の塩こうじ焼き ・ツナとひじきの炒め煮 ・水菜のハリハリスープ ・(ジョア)	26 ・ご飯 ・夏野菜のかき揚げ ・バンバンジーサラダ ・相性汁 ・水まんじゅう ちいきしょくざいのひ	27 ・ご飯 ・ひじきシュウマイ ・もやしと生姜の甘酢和え ・凍り豆腐と青菜の味噌汁	28 ・コッペパン ・インディアンポテト ・チーズサラダ ・フルーツ白玉 いいはのひ

31
・ご飯
・凍り豆腐の卵とし
・梅おかか和え
・味わい汁
・(冷奴)



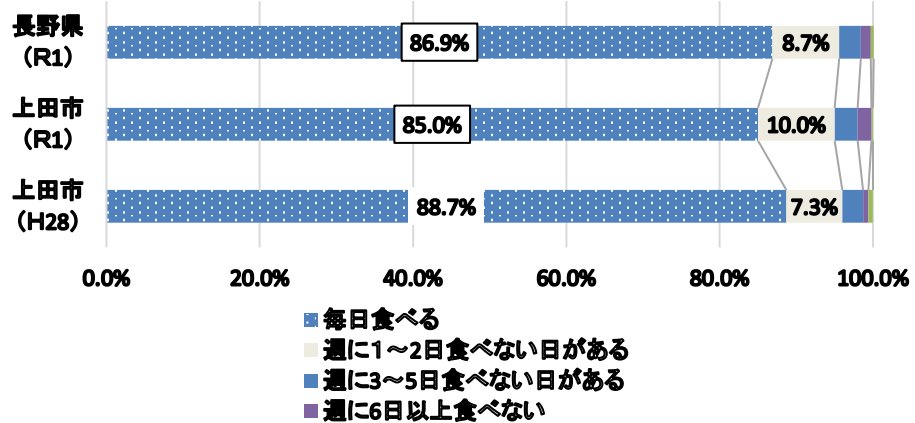
令和元年度、長野県内の中学2年生を対象に行われたアンケート結果です。
3年前の結果より上田市の朝食喫食率が下がっており、依然 県の平均より下回っています。
※菅平中学校の皆さんは100%です！素晴らしい！





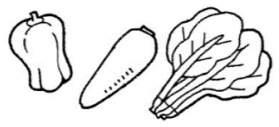
★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。
★牛乳が毎日です。
★都合により献立を変更することがあります。



Q. 朝食は食べますか？



～免疫力をアップする食事のポイント～

- ① 良質なたんぱく質を摂る。

- ② 食物繊維や乳酸菌で腸を丈夫に！

- ③ 緑黄色野菜をたっぷり！


免疫力は、全身からつくり出されるものです。そしてその身体を作っているのが食事です。毎日の食事を見直し、十分な栄養を身体のすみずみまで行きわたらせ、免疫力をアップさせましょう！！

～免疫力は私たちの元気を支えています～

☆細菌やウイルスが侵入しないようにガード！感染したとしても素早く攻撃！
☆傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止！皮膚の再生を促して回復！

～免疫力を支えるのが～



バランスの良い食事



睡眠・休息



適度な運動



清潔



前向きな気持ち
笑顔