

月	火	水	木	金
		1 れんこんとひじきのサラダ ドライカレー 麦ご飯 オニオンスープ	2 あじの南蛮漬け ゆかりあえ ご飯 厚揚げのみそ汁	3 さがみかんゼリー 海藻サラダ コッペパン ペンネミートソース
6	7 (七夕献立)	8	9	10
ミートボールの甘酢あんかけ ごぼうサラダ ご飯 なすのみそ汁	お星さまコロック 磯煮 ご飯 魚そうめんのすまし汁	鶏肉の塩こうじ焼き 中華風酢の物 ご飯 五目スープ	豚肉のにんにく醤油炒め 梅おかかあえ ご飯 けんちん汁	赤魚の唐揚げ かぼちゃサラダ ご飯 春雨スープ
13	14	15	16	17
春巻き 麻婆なす ご飯 卵とコーンのスープ	さばの塩焼き 磯香あえ ご飯 冬瓜のみそ汁	鶏肉の唐揚げ オクラのサラダ ご飯 ミネストローネ	和風サラダ あじナゲット(2個) 麦ご飯 キーマカレー	終業式(給食なし)

あさ
朝ごはんクイズ



朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。

①
朝ごはんを食べると、
集中力がアップする。

②
朝ごはんを
食べるために
早起きする。

③
朝ごはんを
抜くと、
ダイエット
になる。

【こたえ】

- ① = ○ (頭の働きをよくし、元気に活動するためには、特にごはんやパンなどの「主食」が大切)
- ② = ○ («早寝早起き朝ごはん»で生活リズムをととのえることが重要)
- ③ = × (食事の回数を減らすと、肥満の原因になる)