



令和8年6月29日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田和則
栄養士 村野佳江

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を。時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

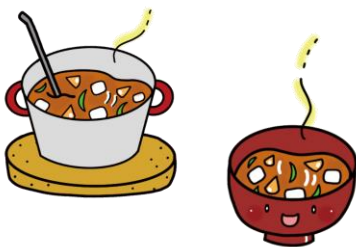
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい*)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

6月の主な食品産地情報

米・・・新潟県 牛乳・・・千葉県 大根・・・神奈川県 ジャガイモ・・・茨城県 人参・・・千葉県 葱・・・茨城県
玉葱・・・東京都 小松菜・・・東京都 きゃべつ・・・東京都 ピーマン・・・東京都 白菜・・・長野県
もやし・・・栃木県 卵・・・青森県 鶏肉・・・岩手県、宮崎県 豚肉・・・埼玉県、茨城県 エビ・・・インドネシア

* 献立表 *

令和 8 年度 7月

豊島区立朝日小学校

日	献立	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1 水	きなこあげパン チリコンカン ゆでやさいサラダ		ぎゅうにゅう きなこ ベーコン うずらまめ ひよこまめ	パン あぶら さとう マーガリン こめこ ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゃべつ きゅうり コーン	657
2 木	【半夏生はんげしょう】 あおなチャーハン たこサラダ はるさめスープ		ぎゅうにゅう やきぶた たこ とりにく	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ねぎ こまつな きゃべつ にんじん きゅうり ほししいたけ えのきたけ	604
3 金	みーそスパゲティ コールスローサラダ メロン		ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみート みそ チーズ	あぶら こめこ マーガリン スパゲティ さとう エッグケアマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン メロン	610
6 月	プルコギどん ちゅうかスープ おかしなめだまやき		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ もやし しょうが にら はくさい チンゲンサイ ももかん	595
7 火	【七夕献立たなばたこんだて】 わかめごはん えだまめ ポテトいりわふうたまごやき たなばたじる あまのがわゼリー		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご なるど かまぼこ かんてん	こめ だいたみ じゃがいも でんぶん こめこマカロニ さとう	えだまめ たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	616
8 水	ごはん さけのさいきょうやき ぎすけに とうがんのスープ		ぎゅうにゅう さけ みそ だいたみ ちりめん ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶん	とうがん にんじん たまねぎ ねぎ	602
9 木	なつやさいのカレー ゆでとうもろこし すいか		ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ あぶら じゃがいも こめこ マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ なす さやいんげん とうもろこし すいか	639
10 金	みそラーメン やさいのふうみづけ もちもちバナナケーキ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう チョコチップ こめこ バター みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン ねぎ にら かぶ きゅうり パナナ	629
13 月	うめぼしとちりめんごはん はるさめいため さわらのしおこうじやき みそしる	ヤ ク ル ト	ぎゅうにゅう ちりめん さわら みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	うめぼし きゃべつ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	608
14 火	ひじきチャーハン ぶたにくとはるさめのスープ えんぴつやき		ぎゅうにゅう やきぶた ひじき ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ チョコチップ はるまきのかわ こむぎこ ふんどう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン グリンピース しいたけ きゃべつ こまつな	599
15 水	わかめごはん とりのなんぶやき ポテトサラダ みそしる		ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも オートミール エッグケアマヨネーズ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ カイワレだいこん	597
16 木	【★給食ビンゴ★ 2の1リクエスト】 セルフフィッシュバーガー ぶたにくのスープに リザーブデザート		ぎゅうにゅう しろみざかな ぶたにく デザート	パン こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん はくさい	693

都合により献立を変更することがあります。

給食目標
食べ物の働きを知ろう

今月の平均	エネルギー	蛋白質	脂質
	621 kcal	23.5 g	19.8 g