



# 給食だより

※牛乳は毎日つきます。

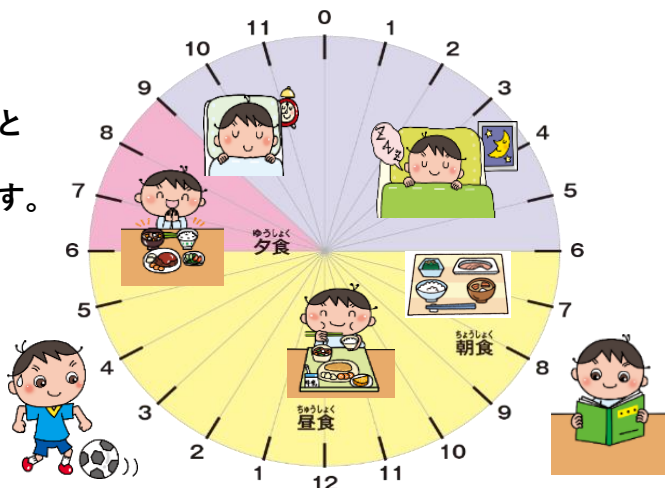
※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>1日</b> 開校記念日 お祝いメニュー そぼろ丼 塩ナムル 若竹スープ ミニケーキ	<b>2日</b> 開校記念日 	<b>3日</b> 憲法記念日 	<b>4日</b> みどりの日 	<b>5日</b> こどもの日 
<b>8日</b> ごはん とり肉のからあげ 元気サラダ 小松菜のみそ汁	<b>9日</b> ごはん 肉だんご 野菜とハムの ごまサラダ 根菜汁	<b>10日</b> スパゲティー ミートソース さいころサラダ	<b>11日</b> ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の 炒め煮 もやしのみそ汁	<b>12日</b> 運動会 応援メニュー スタミナ丼 アスパラサラダ えのきのみそ汁 オレンジゼリー
<b>15日</b> 振替休業日 	<b>16日</b> ごはん さばのごま焼き おひたし とん汁	<b>17日</b> チキンカレー ゼリーポンチ	<b>18日</b> ハンバーグ (和風おろしソース) ポテトソテー 野菜スープ	<b>19日</b> ごはん ちくわのいそべあげ たくあんあえ 肉じゃが
<b>22日</b> わかめごはん 肉しゅうまい ぶた肉とキャベツの みそ炒め 中華スープ	<b>23日</b> ごはん さけの塩焼き ビーフン炒め ほうれん草のみそ汁	<b>24日</b> 丸パン いちごジャム とり肉のハーフ焼き カラフルサラダ クリームシチュー	<b>25日</b> ごはん さんまのかば焼き ごまあえ もずくスープ	<b>26日</b> ドライカレー ツナサラダ ヨーグルト
<b>29日</b> ごはん ささみの レモンソース こんにゃくの きんぴら 山菜汁	<b>30日</b> ごはん アジのフライ 和風サラダ たけのこのみそ汁	<b>31日</b> タンメン ぎょうざ デザート(タルト)	白衣や帽子の洗濯を いつもありがとうございます	

## ただ正しい生活しよう!

新学期が始まり1ヶ月がたち、  
 学校での生活に慣れてきたことと  
 思います。5月は連休があります。  
 連休中も生活リズムを大きく  
 崩さず、早寝、早起き、朝ご  
 はんを心がけましょう。



## 朝食のすすめ

**朝ごはんを食べると**

- 脳が活発に働く
- 体温が上がる
- 目覚める
- 午前中のエネルギーになる
- 体が目覚める
- 排便につながる

