

* 給食だより *

※牛乳は毎日つきます。

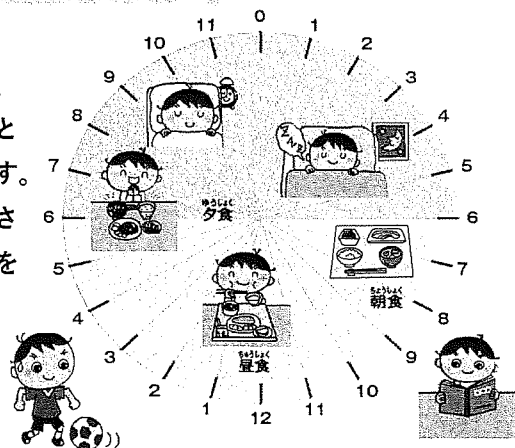
※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 開校記念日の祝いメニュー そぼろ丼 860kcal 塩ナムル 若竹スープ ミニケーキ	2日 開校記念日 	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日
8日 800kcal ごはん とり肉のからあげ 元気サラダ 小松菜のみそ汁	9日 780kcal ごはん 肉だんご 野菜とハムの ごまサラダ 根菜汁	10日 860kcal スパゲティー ミートソース さいころサラダ	11日 750kcal 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	12日 運動会応援メニュー スタミナ丼 835kcal アスパラサラダ えのみそ汁 オレンジゼリー
15日 振替休業日 	16日 795kcal ごはん さほのごま焼き おひたし とん汁	17日 915kcal チキンカレー ゼリーポンチ	18日 780kcal ハンバーグ (和風おろしソース) ポテトソテー 野菜スープ	19日 820kcal ごはん ちくわのいそべあげ たくあんあえ 肉じゃが
22日 800kcal わかめごはん 肉しゃうまい ぶた肉とキャベツの みそ炒め 中華スープ	23日 760kcal ごはん さけの塩焼き ビーフン炒め ほうれん草のみそ汁	24日 875kcal 丸パン いちごジャム とり肉のハーブ焼き カラフルサラダ クリームシチュー	25日 810kcal ごはん さんまのかぼ焼き ごまあえ もずくスープ	26日 810kcal ドライカレー ツナサラダ ヨーグルト
29日 785kcal 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	30日 765kcal ごはん アジのフライ 和風サラダ たけのこのみそ汁	31日 795kcal タンメン ぎょうざ デザート(タルト)	早起き 早寝 朝ごはん 	

きよく正しい生活をしよう!

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に、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

