

ぎゅうにゅう まいにち こんだて へんこう ばあい
牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



がつ よていこんだてひょう 5月の予定献立表

令和4年 4月 28日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
2日 ごはん とりのごまみそやき きりほしだいこんの いために たまねぎのみそしる	3日 けんぽうきねんび 憲法記念日	4日 ひ みどりの日	5日 ひ こどもの日	6日 ごはん こいのほいがたハンバーグ のいづあえ とんじる こどものひデザート
9日 わかめごはん しょうろんぼう いそかさらだ えのきのみそしる	10日 ココアあげぼん あつまきたまごウイナー イタリアンサラダ コンソメスープ	11日 ごはん にくいしのだ きんぴらごぼう とうふのすましじる	12日 ゆかりごはん いわしのしょうがに ごまさらだ わかたけじる	13日 コーンピラフ チキンサラダ はくさいスープ
16日 ごはん スパイシーチキン ひじきのいために じゃがいものみそしる	17日 あんかけやきそば ゴマドレサラダ ワンタンスープ	18日 ごはん あじのにつけ ちぐさあえ こんさいじる	19日 ごはん ささみチーズフライ くまわかめサラダ こまつなのみそしる	20日 やきにくとん こんぶあえ わかめスープ
23日 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	24日 こくとうぼん たまごやき ツナサラダ きのこスープ	25日 ごはん あげぎょうざ ビーフンのごもくいため ちゅうかスープ	26日 ごはん さけのしおやき ぜんまいのいために なまあげのみそしる	27日 カレーライス ふくじんづけ コールスローサラダ フルーツゼリー
30日 たけのこごはん アスパラサラダ けんちんじる	31日 みそラーメン こまつなのナムル あおうめゼリー	しんがつき ほじ いっかげつ あたら がくねん せいかつ な 新学期が始まって、一ヶ月がたちます。新しい学年の生活には慣れてきま したか。5月はまちに待った運動会があります。日ごろの練習の成果を十分 が かつ ま うんどうかい ひ れんしゅう せいかつ じゅうぶん に発揮するためには、バランスのよい食事や、睡眠をしっかりとることも、と はつき しょうじ すいみん ても大切です。本番当日、最大限の力を発揮できるよう、自分の生活を見直 たいせつ ほんばんとうじつ さいだいがん ちから はつき じぶん せいかつ みなお してみましよう!		

もうすぐ本番!! 食事ではこんなことに気をつけよう!

たいせつ
大切なのは

えいよう 栄養バランス



しゅしょく しゅさい ふくさい じるもの にゅうせいひん くだもの
主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物をそろえ
ると栄養バランスが整います。「これを食べれば
強くなる」という食品はないので、色々な
つよ いろいろ
食品を組み合わせてみましょう。

ほんばんぜんじつ
本番前日

たいちょう ととの しょうじ 体調を整える食事



ほんばんまえ しょうじ やくわり
本番前の食事の役割はしっかりとエネルギー
を蓄え、体調を整えることです。エネルギー源
となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラ
ルもとるようにしましょう。消化のよいさっぱりと
したおかずで日ごろから食べなれているものを
えら
選びましょう。



のどが
かわく前に

すい ぶん ほ きゅう
水分補給は
こまめに
しよう!



た ね
食べることも寝ることも



たい せつ
大切なトレーニング!