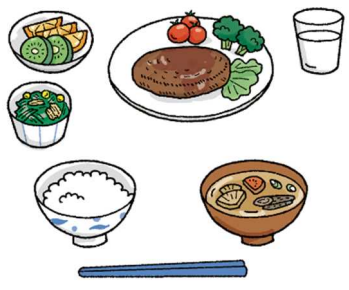
5月の予定献立表

令和5年 4月 28日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん とりにくのガーリックやき やさいのごまいため えのきのみそしる	2日 ココアあげぱん チーズオムレツ カラフルサラダ コンソメスープ	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
8日 チキンライス コールスローサラダ にくだんごスープ	9日 みそラーメン こまつなのナムル ジャージーヨーグルト	10日 ごはん さけフライ しおこんぶあえ とんじる	11日 マーボーどん あおじそあえ もずくスープ	12日 ごはん まつかぜやき おかかあえ すましじる
15日 ごはん しょうろんぽう ちゅうかいため わかめスープ	16日 コッペパン ウインナー チリビーンズ キャベツのミルクスープ	17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	18日 ごはん しのだに きんぴらごぼう こまつなのみそしる	19日 スタミナどん あさづけ だいこんのみそしる
22日 振替休業日	23日 あんかけやきそば ゴマドレサラダ たまごスープ	24日 ごはん しろみさかなフライ ちぐさあえ こんさいのごまじる	25日 たけのこごはん アスパラサラダ たまねぎのみそしる	26日 ごはん ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに きゃべつのみそしる
29日 ドライカレー ふくじんづけ シーザーサラダ	30日 まるパン にくだんご ポテトソテー やさいスープ	31日 ごはん ささみチーズフライ くきわかめサラダ みそけんちんじる	牛乳は毎日つきます。 献立は変更になる 場合があります。	

もうすぐ本番！！「運動会」食事ではこんなことに気をつけよう！

大切なのは
栄養バランス



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、色々な食品を組み合わせましょう。

本番前日
体調を整える食事

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選びましょう。

水分補給はこまめにしよう！

食べることも寝ることも

大切なトレーニング！