



※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>5月5日は『端午の節句』です。 給食でも5月1日に、こどもの日の行事食で健やかな成長を願う『筍』を使ったごはんやこどもの日デザートが出ます。</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 豆腐プリン	ごはん 焼きメンチカツ パックソース ひじきの煮物 新玉ねぎのみそ汁
11日	12日	13日	14日	15日
豚キムチ丼 ワンタンスープ オレンジゼリー	ごはん みそだれ肉団子(2こ) 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	揚げパン(キャラメル風味) オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ	ポークカレー フルーツゼリーポンチ
18日	19日	20日	21日	22日
振替休業日	ごはん いわしのみそ煮 こんにゃくのおかか煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉のジンジャーソース(2こ) 彩り野菜のバターソテー もずくのみそ汁	米粉パン デミグラスソースハンバーグ アスパラサラダ ポトフ	マーボー丼 かぶのスープ レモンゼリー
25日	26日	27日	28日	29日
わかめごはん 厚焼き玉子 おひたし 肉じゃが	ごはん 揚げ餃子(2こ) パンパンジーサラダ クッパ風スープ	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 油揚げのみそ汁	長崎ちゃんぽん 切り干し大根のサラダ フルーツ杏仁風プリン	ごはん ささみのヤンニョムチキン 塩ナムル わかめスープ

運動会で力を出すために大切なこと

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。



生活習慣

早寝・早起き・朝ごはん

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスの良い食事を、3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



栄養バランス

運動中の水分補給は、少量をこまめにとることを心がけ熱中症などに気をつけるようにしましょう。



水分補給