

5月 給食たより

※牛乳は毎日つきます。



※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『蜀』を使ったごはんや こどもの日デザートが出ます。</p>		<p>あさ た 朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエ ネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が 自覚めて活発に動くこと、トイレのリズムをつくる役 割があることなどです。栄養バランスの良い朝ごはん をとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。</p>		<p>1日</p> <p>こどもの日行事食 たけのこごはん 箸キャベツのごま和え すまし汁 こどもの日デザート エネルギー 634kcal</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>スパゲッティナポリタン ツナサラダ 豆腐プリン エネルギー 645kcal</p>	<p>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 エネルギー 686kcal</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>豚キムチ丼 ワンタンスープ オレンジゼリー エネルギー 653kcal</p>	<p>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 エネルギー 613kcal</p>	<p>ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 エネルギー 643kcal</p>	<p>米粉パン オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ エネルギー 506kcal</p>	<p>ポークカレー フルーツゼリーポンチ エネルギー 738kcal</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん にらまんじゅう(2こ) ホイコーロウ 中華スープ エネルギー 673kcal</p>	<p>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 エネルギー 570kcal</p>	<p>ごはん 鱈のツンジャーソース(2こ) 彩り野菜のバターソテー もずくのみそ汁 エネルギー 571kcal</p>	<p>揚げパン(キャラメル風味) デミグラスソースハンバーグ アスパラサラダ ポトフ エネルギー 601kcal</p>	<p>マーボー丼 かぶのスープ レモンゼリー エネルギー 584kcal</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>わかめごはん 厚焼き玉子 おひたし 肉じゃが エネルギー 637kcal</p>	<p>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 エネルギー 552kcal</p>	<p>ごはん ほっけの塩焼き ちくぜん煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 603kcal</p>	<p>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 エネルギー 628kcal</p>	<p>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 エネルギー 639kcal</p>

はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」を
心がけ、「水分補給」をしっかりと
こころ すいぶんほきゅう

風薫る5月、さわやかな季節になりましたが、暑く感じる日も増えてきます。ゴールデンウィークもありますが、早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活しましょう。あたたかくなり、外での毎日の活動量が増えます。水分補給はしっかりと行って、体育や休み時間を過ごしましょう。

旬の「たけのこ」

春は芽吹き季節。たけのこも暖かさとともに土から顔を出します。茹でたり、炒めたりして、この時期だけの美味しさを味わいましょう。

給食でも、5月1日のたけのこごはんや27日のちくぜん煮などに取り入れています。旬の味を楽しみましょう☆