



※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。男児の健やかな成長や厄除けを願い、こいのぼりや兜、五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べて祝う日本の伝統行事です。</p>		<p><b>朝ごはんを食べていますか？</b></p> <p>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目覚めて活発に動くこと、排泄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。主食は、ご飯やパン、うどんなどです。主菜は、魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。バランスの良い朝ごはんを食べて登校しましょう。</p>		<p>1日</p> <p>開校記念日</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>振替休日</b></p>	<p>振替休業日</p>	<p>ごはん</p> <p>焼きメンチカツ</p> <p>パックソース</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>新玉ねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー 776kcal</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>豚キムチ丼</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>エネルギー 766kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>みそだれ肉団子(2こ)</p> <p>小松菜の煮浸し</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>エネルギー 701kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>3年生修学旅行</p> <p>エネルギー 762kcal</p>	<p>1年生校外学習</p> <p>2年生宿泊学習</p> <p>3年生修学旅行</p>	<p>1年生校外学習</p> <p>2年生宿泊学習</p> <p>3年生修学旅行</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん</p> <p>にらまんじゅう(2こ)</p> <p>ホイコーロウ</p> <p>中華スープ</p> <p>エネルギー 768kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>いわしのみそ煮</p> <p>こんにゃくのおかか煮</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 753kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のジンジャーソース(2こ)</p> <p>彩り野菜のバターソテー</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>エネルギー 816kcal</p>	<p>揚げパン(キャラメル風味)</p> <p>デミグラスソースハンバーグ</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー 732kcal</p>	<p>マーボー丼</p> <p>かぶのスープ</p> <p>レモンゼリー</p> <p>エネルギー 745kcal</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>わかめごはん</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>おひたし</p> <p>肉じゃが</p> <p>エネルギー 746kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>揚げ餃子(2こ)</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>クッパ風スープ</p> <p>エネルギー 759kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>油揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 705kcal</p>	<p>長崎ちゃんぽん</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>フルーツ杏仁風プリン</p> <p>エネルギー 724kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>ささみのヤニョムチキン</p> <p>塩ナムル</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー 775kcal</p>

## 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**