



※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
				1日
				こどもの日行事食
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。		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目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。		たけのこごはん はる 春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
4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	こどもの日	ふりかえきゅうじつ 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 エネルギー 645kcal	ごはん や 焼きメンチカツ パックソース ひじきの煮物 しる 新玉ねぎのみそ汁 エネルギー 686kcal
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 エネルギー 653kcal	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	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	あげパン(キャラメル風味) オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ エネルギー 564kcal	ポークカレー フルーツゼリーポンチ エネルギー 738kcal
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 エネルギー 570kcal	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 エネルギー 571kcal	こめこ 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 エネルギー 542kcal	マーボー丼 かぶのスープ レモンゼリー エネルギー 584kcal
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 エネルギー 637kcal	ごはん 揚げ餃子(2こ) パンパンシーサラダ クッパ風スープ エネルギー 552kcal	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 603kcal	ながきき 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	ごはん ささみのヤンニョムチキン しお 塩ナムル わかめスープ エネルギー 639kcal

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