



きゅうしょくだより

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
 ※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。		1日 677kcal ・ごはん ・チンジャオロース ・野菜ギョウザ(2個) ・にらたまスープ	2日 687kcal ・たけのこごはん ・春キャベツのごま和え ・すまし汁 ・クリームソーダ風ゼリー こどもの日メニュー	3日 憲法記念日 
6日 振替休日 	7日 697kcal ・ごはん ・豚こまプルコギ ・シュウマイ(2個) ・もずくスープ	8日 614kcal ・ごはん ・いわしの梅煮 ・こんにゃくのおかか煮 ・小松菜のみそ汁	9日 525kcal ・丸パン ・りんごジャム ・チーズインハンバーグ ・まめまめサラダ ・レタススープ	10日 690kcal ・チキンカレー ・コールスローサラダ
13日 振替休業日 	14日 651kcal ・マーボー丼 ・チンゲン菜のスープ ・ぶどうゼリー	15日 664kcal ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・すき昆布炒め煮 ・キャベツのみそ汁	16日 745kcal ・スパゲッティミートソース ・コーンサラダ ・ミニワッフル	17日 675kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・おからの炒め煮 ・豚汁
20日 704kcal ・ごはん ・ホイコーロー ・春巻き ・わかめスープ	21日 651kcal ・ゆかりごはん ・厚焼き玉子 ・おかか和え ・肉じゃが	22日 695kcal ・スタミナ丼 ・かぶのみそ汁 ・りんごゼリー	23日 581kcal ・コッペパン ・チョコレートクリーム ・タンドリーチキン(2個) ・ヤングコーンのサラダ ・ABCスープ	24日 678kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・筑前煮 ・厚揚げのみそ汁
27日 749kcal ・トマトハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・アセロラミルクゼリー	28日 673kcal ・ごはん ・白身魚のフライ ・パックスソース ・高野豆腐の炒め物 ・新玉ねぎのみそ汁	29日 685kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・きんぴらごぼう ・かきたま汁	30日 631kcal ・カレーうどん ・切り干し大根のサラダ ・温州みかんゼリー	31日 702kcal ・ごはん ・ささみのヤンニョムチキン ・塩ナムル ・ワンタンスープ

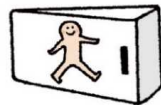
朝ごはんを毎日食べましょう！

朝ごはんは1日の元気のみなもとです。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、つかれたり、いらいらしたりするなどのえいきょうがあります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんだけで3つのスイッチオン！

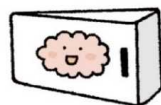


体のスイッチ



朝ごはんは、ねている時に不足したエネルギーや栄養をおぎなうことができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

あたまのスイッチ



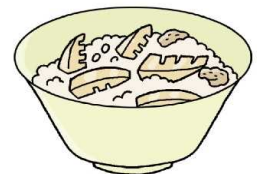
ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、あたまのエネルギーのもとになります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

こどもの日メニューの紹介 たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽をほり起こしたものです。たけのこの香りや味を楽しみましょう。

季節の豆知識

かしわもち

かしわもちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、あとつぎが絶えないようにという願いが込められています。

