



※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>あさ 朝ごはんを食べていますか？</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、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</p> <p>たけのこごはん 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</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>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>スパゲッティナポリタン ツナサラダ 豆乳プリン</p> <p>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</p> <p>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>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 エネルギー 564kcal</p>	<p>ポークカレー フルーツゼリーポンチ</p> <p>エネルギー 738kcal</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>振りかえきゅうじつ 振替休業日</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 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</p>	<p>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</p>	<p>マーボー丼 かぶのスープ レモンゼリー</p> <p>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) パンバンジーサラダ 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 筑前煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 603kcal</p>	<p>ながさき 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</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>

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、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

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

水分補給

