



# がつ よていこんだてひょう 5月の予定献立表

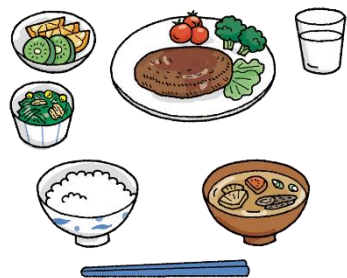
令和5年 4月 28日発行  
由利本荘市立矢島小学校

月	火	水	木	金
1日 ポークカレー 福神漬 ゼリーポンチ	2日 竹のこごはん いわしのレモンしょうゆ煮 五色和え すまし汁	3日 けんぽうきねんび 憲法記念日	4日 ひ みどりの日	5日 ひ こどもの日
8日 ごはん さけの塩焼き ごま和え とん汁	9日 ごはん ふいかけ ぎょうざ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	10日 そばろ丼 アスパラサラダ 大根のみそ汁 ジャージー牛乳	11日 ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	12日 五目うどん 鶏肉と野菜の 香り揚げ ヨーグルト
15日 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日	16日 ごはん さばのみそ煮 野菜炒め ふきのみそ汁	17日 丸パン ポテトグラタン(ほうれん草) 花野菜サラダ ワンタンスープ	18日 ごはん ハンバーグ 元気サラダ 小松菜のみそ汁	19日 焼きそば 春巻 中華コーンスープ チーズババロアシュークリーム
22日 わかめごはん 厚焼き卵 のり酢和え ごま汁	23日 ごはん あじフライ 切り干し大根の炒め煮 わかめのみそ汁	24日 スタミナ丼 ナムル もずくスープ	25日 ごはん しょうまい 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁	26日 スパゲティ ミートソース ツナサラダ 青りんごゼリー
29日 ごはん 肉だんご 大根サラダ さつま汁	30日 ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	31日 ピザコッペ チキンサラダ 野菜スープ	<p>しんがっき はじ いっかげつ あたら がつねん せいかつ な 新学期が始まって、一ヶ月がたちます。新しい学年の生活には慣れ てきましたか。5月はまちに待った運動会があります。日ごろの練習 の成果を十分に発揮するためには、バランスのよい食事や、睡眠を しっかりとることがとても大切です。本番当日、最大限の力を発揮 できるよう、自分の生活を見直してみましよう!</p>	

もうすぐ本番!! 食事ではこんなことに気をつけよう!

たいせつ  
大切なのは

## えいよう 栄養バランス



しゅよく しゅまい ふくさい しるもの にゅうせいひん くだもの  
主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物をそろえ  
ると栄養バランスが整います。「これを食べれば  
強くなる」という食品はないので、色々な  
食品を組み合わせてみましょう。

ほんばんぜんじつ  
本番前日

## たいちょう ととの しょくじ 体調を整える食事



ほんばんまえ しょくじ やくわり  
本番前の食事の役割はしっかりとエネルギー  
を蓄え、体調を整えることです。エネルギー源  
となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラ  
ルもとるようにしましょう。消化のよいさっぱりと  
したおかずで日ごろから食べなれているものを  
選びましょう。



のどが  
かわく前に  
水分補給は  
こまめに  
しよう!



## た ね 食べることも寝ることも



たいせつ  
大切なトレーニング!

ぎゅうにゅう まいにち こんだて へんこう  
牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。