



# がつ よていこんだてひょう 5月の予定献立表



令和6年4月26日発行  
由利本荘市立矢島中学校

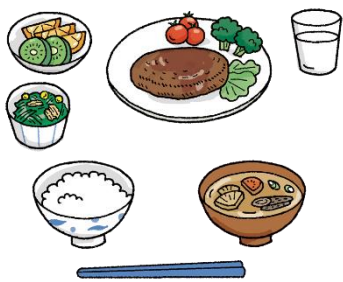
牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
<p>..... 朝ごはんの効果 .....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>体や脳のエネルギーになる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>体温が上がる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>脳の働きを活発にする</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>排便を促す</p> </div> </div> <p>朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。</p>	<p>1日 開校記念日</p>	<p>2日 振替休業日</p>	<p>3日 憲法記念日</p>	
<p>6日 振替休日</p>	<p>7日 わかめごはん 厚焼き玉子 おひたし じゃがいものみそ汁</p>	<p>8日 ごはん 豚こまフルコギ 米粉ぎょうざ(2コ) 小松菜のスープ</p>	<p>9日 ごはん いわしの梅煮 高野豆腐の炒め物 大根のみそ汁</p>	<p>10日 ジャージー牛乳 焼きそば 中華コーンスープ オレンジ</p>
<p>13日 給食なし 弁当持参</p>	<p>14日 韓国風とほろ丼 わかめスープ ぶどうゼリー</p>	<p>15日 丸パン チーズオムレツ 由利本荘市産アスパラサラダ コーンポタージュ</p>	<p>16日 ごはん さばの塩焼き 大根のとほろ炒め ふきのみそ汁</p>	<p>17日 トマトハヤシライス フルーツポンチ</p>
<p>20日 ごはん 和風ハンバーグ きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>21日 ごはん ほっけの塩焼き おからの炒め煮 豚汁</p>	<p>22日 ※牛乳の代わりに ジョアがつきます ジョア フレーン スタミナピラフ トッピング焼肉 まめまめサラダ ABC スープ</p> <p>中学校 陸上大会 応援献立</p>	<p>23日 ごはん シュウマイ(2コ) 塩昆布和え 坦々春雨スープ</p>	<p>24日 スパゲッティ ミートソース フロッキーサラダ 原宿ドック</p>
<p>27日 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ けんちん汁</p>	<p>28日 ごはん グリルチキン 五目煮 ゆばのすまし汁</p>	<p>29日 丸パン 白身魚のフライ チキンのオーロラソースサラダ レタススープ</p>	<p>30日 ごはん 肉じゃが おかか和え キャベツのみそ汁</p>	<p>31日 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</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



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ましょう。

ほんばんぜんじつ 本番前日

## たいちょう ととの 体調を整える食事



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!



食べることも寝ることも



大切なトレーニング!