



5月の予定献立表

令和7年4月30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
朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。 1日は朝ごはんから始まる  朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。 1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。				
5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 877 kcal - ごはん - 鶏肉の塩からあげ(3コ) - 切り干し大根のカレー炒め - ほうれん草のみそ汁	8日 786 kcal - ごはん - さばの塩焼き - 高野豆腐の炒め物 - わかめのみそ汁	9日 869 kcal - スパゲッティミートソース - コーンサラダ - アセロラゼリー
12日 給食なし	13日 845 kcal - ハヤシライス - ごまサラダ - 清見オレンジ みかんとオレンジを掛け合わせた愛媛県の品種です。今が旬のオレンジ♪	14日 給食なし	15日 815 kcal - ごはん - あじフライ - ひじきの炒め煮 - 白菜のみそ汁	16日 801 kcal - ビビンバ - 春雨サラダ - わかめスープ - ひとくちチーズ
19日 958 kcal - ごはん - アスパラガスの肉巻きフライ(2本) - 元気サラダ - 大根のみそ汁 旬のアスパラガスを使った手作りの肉巻きフライです	20日 822 kcal - ごはん - 鶏肉のごまみそ焼き - すき昆布の炒め煮 - キャベツのみそ汁	21日 858 kcal - ごはん - 揚げ棒ぎょうざ(2本) - 豚こまフルコギ - もやしのスープ	22日 800 kcal - ゆかりごはん - 鮭の黄金焼き - 昆布和え - 塩豚汁	23日 727 kcal - ソース焼きそば - もずくスープ - 原宿ドック(ココアバナナ)
26日 808 kcal - ごはん - 春巻き - 中華ごまサラダ - 肉団子スープ	27日 701 kcal - ごはん - ほっけの塩焼き - きんぴらごぼう - かき玉汁	28日 813 kcal - ナン - バターチキンカレー - ポテトチップグラタン - ひよこ豆サラダ - あまなつゼリー インドメニュー	29日 754 kcal - ごはん - 厚焼き玉子 - 豚肉とキャベツの味噌炒め - 新玉ねぎのみそ汁	30日 668 kcal - ジョアブレーン - 鶏ごぼうピラフ - ツナポテトサラダ - ミネストローネ

学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。

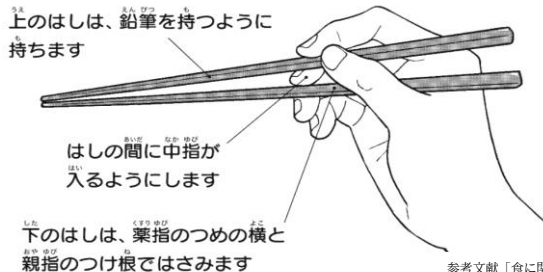
中学生栄養量
830kcal



食事マナー

はしの使い方を確認してみよう♪

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。



自分にぴったりのはし

