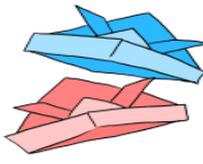


がつ よていこんだてひょう 5月の予定献立表

令和7年 4月 25日発行
由利本荘市立由利小学校

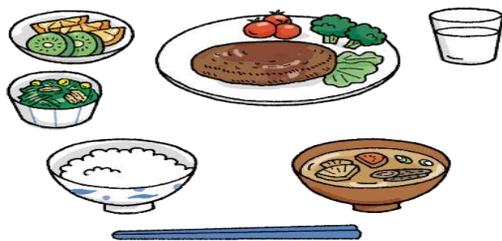
月	火	水	木	金
<p>5月にまちに待った運動会があります。日頃の練習成果を発揮するためには、パランスのよい食事や、睡眠をしっかりとることも大切です。</p> <p>最大限の力を発揮できるよう、自分の生活を見直してみましよう。</p> 			<p>1日 ごはん さけのみそマヨやきのいあえ だいこんのみそしる</p>	<p>2日 ミートスパゲッティ ミモザサラダ ととやき</p>
<p>5日 こどもの日 </p>	<p>6日 振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日 ビビンバ わかめスープ</p>	<p>8日 ごはん はるまき ナムル コーンスープ</p>	<p>9日 まるパン チキンカツ ハムサラダ やさいスープ</p>
<p>12日 ごはん とろろのマスタードやき やさしいソテー たまごスープ</p>	<p>13日 ごはん にらまんじゅう あつあげのみそいため 花ふのすましじる</p>	<p>14日 ジョア キムチチャーハン にくだんごスープ</p>	<p>15日 ごはん さばのしおやき おかかあえ みそけんちんじる</p>	<p>16日 しょうゆラーメン げんきサラダ ヨーグルト</p>
<p>19日 振りかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>20日 チキンカレー フルーツポンチ</p>	<p>21日 ぶたにくのしょうがどん きゃべつのみそしる</p>	<p>22日 ごはん ほっけのしおやき ひじきに だいこんのみそしる</p>	<p>23日 コッペパン かぼちゃコロッケ やさしいサラダ ミネストローネ</p>
<p>26日 ごはん いわしのうめに きりほしだいこんのあま ずあえ にくじゃが</p>	<p>27日 たけのこごはん クリスピーチキン キャベツのごまあえ とうふのすましじる</p>	<p>28日 にくとんぶり もやしのみそしる</p>	<p>29日 ごはん にくだんご ピリカラもやし しめじのみそしる</p>	<p>30日 ごまみそうどん たくあんあえ</p>

もうすぐ本番!! 食事ではこんなことに気をつけよう!

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

大切なのは

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よう。

本番前日

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よう。消化のよいさつ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よう。

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!