



5月

# 予定献立表



☆目標：朝ごはんの大切さを知ろう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2日</b> むぎ 麦ごはん こうや とうふ 高野豆腐のそぼろ丼 こんさい じり 根菜汁 フルーツヨーグルト	<b>3日</b> けんぽう きねんび 憲法記念日 	<b>4日</b> みどりのひ 	<b>5日</b> こどものひ 	<b>6日</b> たけのこごはん しろみさかな 白身魚フライソースがけ おひたし じゃが芋と わかめのみそ汁
<b>9日</b> ごはん いわしの生姜煮 やさい いた 野菜炒め たまねぎと 麩のみそ汁 チーズ	<b>10日</b> ごはん けんさん 県産ハンバーグ マッシュルームソースがけ ゆで やさい 茹で野菜サラダ クリームシチュー	<b>11日</b> ごはん ジョア(マスカット) さばのカレー味 照り焼き ふきとたけのこのおなか煮 キャベツのみそ汁	<b>12日</b> さんさい 山菜うどん チキンナゲット ケチャップがけ(2こ) もやしソテー	<b>13日</b> むぎ 麦ごはん ポークハヤシ チーズ入りサラダ ミニレモンゼリー
<b>16日</b> うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび 運動会振替休業日 	<b>17日</b> コッペパン いちごジャム ハムのチーズ焼き スパゲティミートソース やさい 野菜スープ	<b>18日</b> ごはん ほっけの昆布しょうゆ焼き にく 肉じゃが まめ 豆もやしのみそ汁 うめぼし 梅干し	<b>19日</b> ごはん ぶたにく しょうが いた 豚肉の生姜炒め いそべあえ かきたま汁	<b>20日</b> あおな 青菜ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ(2こ) マカロニサラダ なめこ汁
<b>23日</b> ごはん さんまの梅煮 ひじきソテー つくね入りみそ汁	<b>24日</b> 減塩 ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ばんさん すー 拌三絲 ワンタンスープ やさい かじつ 野菜果実ゼリー	<b>25日</b> ごはん たらのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう わかたけ じり 茗竹汁	<b>26日</b> しょうゆラーメン くろぶた 黒豚シュウマイ(2こ) サラダチキンと やさい 野菜のあえもの	<b>27日</b> むぎ 麦ごはん ポークカレー キャベツのさっぱりサラダ ふくじんづ 福神漬け
<b>30日</b> ごはん や 焼き肉 ナムル ちゅうか 中華スープ レアチーズ風デザート	<b>31日</b> こくとう 黒糖パン オムレツピザソースがけ よこて ☆横手アスパラのサラダ コーンポタージュ	※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		

☆今月の横手市統一料理は「横手アスパラのサラダ」です。雄物川学校給食センターでは31日(火)に提供します。季節の味をお楽しみに♪

給食費は5月25日  
が納期限(引き落とし日)となっております。

今月の平均摂取量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
基準	基準
今月	今月
650	21.1~32.5g
646	26.3

風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節です。新学期が始まって1カ月がたちました。子どもたちも新しい環境に慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。心や体をリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

からだの  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

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。



家にあるもので簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。  
パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝食ができますよ。

パン

チーズ

レタス

ハム

ごはん

なっとう

みそしる