

5月よていにんだてひょう

目標：朝ごはんの大切さを知ろう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金																			
2	5月の一日平均栄養摂取量			6																			
ごはん 牛乳 メンチカツのごまソースかけ えのきと小松菜の煮びたし たけのこのみそ汁	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>647</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>805</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.4</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	647	21.1~ 32.5g	25.2	中学校	830	805	27.0~ 41.5g	30.4	ごはん 牛乳 ポークハヤシ 海の野菜サラダ ふくじんづけ ひゅうがなつゼリー
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	647	21.1~ 32.5g	25.2																			
中学校	830	805	27.0~ 41.5g	30.4																			
9	10	11	12	13																			
ごはん 牛乳 ふくら肉だんご 2こ きりぼし大根のゆかりあえ 貝だくさんみそ汁	ごはん 牛乳 白身魚フライ (パックタルタルソース) 野菜ソテー あさりのみそ汁	青菜ごはん 牛乳 あんかけたまご焼き 五目きんぴらごぼう かにつみれのすまし汁	しょうゆラーメン 牛乳 のり塩コロッケ まめとツナのサラダ 元気ヨーグルト	ごはん 牛乳 さばのカレーこうじ焼き ちくぜん煮 たまねぎとわかめのみそ汁																			
16	17	18	19	20																			
ごはん 牛乳 さけのなんばん揚げ 莖わかめとメンマの炒め物 かぶのみそ汁	ごはん 牛乳 ポークカレー 塩こんぶあえ ふくじんづけ もものコンポート	ごはん 牛乳 とり肉のこうみ焼き ごしきあえ 五目汁	ごはん 牛乳 さんまのうめ煮 ふた肉と野菜の塩こうじ炒め なめこ汁	コッペパン 牛乳 ハムチーズフライ イタリアンサラダ コーンとたまごのスープ はちみつマーガリン																			
23	24	25	26	27																			
ごはん 牛乳 海鮮棒ぎょうざ ふたキムチ炒め ちゅうかスープ	ごはん 牛乳 ふた肉のスタミナ焼き ★横手のアスパラサラダ 大根とふのりのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 新じゃがのそぼろ炒め 八杯豆腐汁 味つけのり	なめこうどん 牛乳 えだまめ入りかき揚げ アーモンドあえ はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ ふきの炒め煮 キャベツのみそ汁																			

※感染症等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。

★印は今月の横手市統一料理です。

..... 朝ごはんの効果



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、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

給食費は5月25日(水)が納期限(引き落とし日)です。



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ヶ月がたちました。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がゆるみ、疲れがで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。

