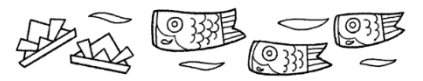




# 令和4年5月 よていにごんだて表



栄養指導目標

朝ごはんの大切さを知ろう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金															
2日 ごはん メンチカツマトソースかけ ぜんまいの炒め煮 キャベツのみそ汁		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>652</td> <td>21.1~ 32.5g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>834</td> <td>27.0~ 41.5g</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			基準	今月	今月	小学校	650	652	21.1~ 32.5g	中学校	830	834	27.0~ 41.5g	6日 ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き アーモンドおひたし わかめのみそ汁 子どもの日ゼリー
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																	
	基準	今月	今月																
小学校	650	652	21.1~ 32.5g																
中学校	830	834	27.0~ 41.5g																
9日 ごはん 鮭の白ごまフライ すきこんぶの煮物 たまねぎのみそ汁	10日 ポークカレー (むぎごはん) かに風味サラダ 横手産りんごのコンポート	11日 ごはん 赤魚の西京焼き ちくぜん煮 小松菜のみそ汁	12日 塩ラーメン かぼちゃひき肉フライ こんにやくサラダ 中学校のみ 原宿ドック(メープル)	13日 ごはん ぎょうざ もやしとハムのあえもの 中華コーンスープ															
16日 ごはん 豚肉のごまがらめ 梅こんぶあえ ふのみそ汁	17日 コッペパン (はちみつマーガリン) ハーブチキン ミートスパゲティ 野菜スープ	18日 スタミナ丼 ゆで野菜 (パック和風ドレッシング) もずくのみそ汁	19日 ごはん さばの塩こうじカレー焼き 肉じゃが ほうれん草のみそ汁	20日 ごはん おろしハンバーグ 中華くらげサラダ 豆まめ汁															
23日 ごはん 肉だんご ふきの炒め煮 大根のみそ汁 味つけのり	24日 ハヤシライス 福神漬 れんこんとひじきのサラダ 元気ヨーグルト <b>鉄</b>	25日 ごはん いわしのごまみそ煮 肉野菜いため かきたま汁	26日 山菜うどん 野菜かきあげ 切干大根のはりはりサラダ バナナ蒸しパン	27日 こまつなの日 たきこみごはん しらす入りたまご焼き こまつなサラダ なめこのみそ汁 <b>Ca</b>															
30日 ごはん ユーリンチー パンサンスウ ワンタンスープ 野菜果実ゼリー <b>減塩</b>	31日 丸パン ポークハムソテー 横手アスパラサラダ★ 発酵のまち横手の みそシチュー ～横手だいすき給食～	<p>～横手だいすき給食～</p> <p>雄物川地区で作った「ポークハム」 秋田県内、生産量ナンバー1「横手のアスパラ」 発酵のまち横手の「みそ」をかくし味に入れたシチュー ～横手の食材をたくさん取り入れた給食です！～</p> <p>☐よこてだいすきの本にも、横手の食材がのっているよ。チェックしてみよう！</p>																	

※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。 「★」マークは、今月の横手市統一料理です。

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

★5月の横手市統一料理★  
「横手アスパラサラダ」  
旬のおいしさをいただきましょう。

給食費は、  
5月25日(水)が  
納期限(引落日)です。  
よろしくお願ひします。



からだの  
体や脳の  
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。