

5月よていこんだてひょう

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5年

月	火	水	木	金																								
1	2	 <p>さわやかな季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、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。</p> <p>給食費は、5月25日（木）が納期限（引き落とし日）です。</p> 																										
ごはん 牛乳 Ca カレイの骨ごとフライソースかけ ビーフン炒め まいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 ハーブチキン 春色サラダ ほたてと白菜のスープ ひゅうがなつゼリー																											
8	9	10	11	12																								
ごはん 牛乳 ぶた肉のんにくみそ焼き 青じそ風味のサラダ 八杯豆腐汁	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 コンニャクのごま風味炒め じゃがいものみそ汁 あじつけのり	ごはん 牛乳 はるまき ぶたキムチ炒め きくらげスープ	ごはん 牛乳 減塩 さばの塩こうじ焼き 野菜のごまポンあえ とり汁	丸パン 牛乳 ハムのチーズ焼き はなはなサラダ みそ豆乳シチュー いちごマーガリン																								
15	16	17	18	19																								
セルフ豚ひき肉のあんかけ丼 牛乳 ごますあえ あおさのみそ汁	ごはん 牛乳 海の野菜サラダ ポークハヤシ ふくじんづけ マスカットゼリー	ごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	けんちんうどん 牛乳 鉄 ささかまカレー揚げ (小2こ、中3こ) いそべあえ 鉄カルウエハース	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ふきの炒め煮 たまねぎのみそ汁																								
22	23	24	25	26																								
ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ 五目きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 あんかけたまご焼き ちくぜん煮 つくね入りみそ汁	ごはん 牛乳 さばのてり焼き ぶた肉と野菜の塩こうじ炒め ワンタンスープ	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き きりぼし大根のゆかりあえ わかたけ汁	コッペパン 牛乳 キャベツメンチカツ ジャーマンポテト コーンとたまごのスープ はちみつマーガリン																								
29	30	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">5月の一日平均栄養摂取量</th> </tr> <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>651</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.0</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>813</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>31.6</td> </tr> </tbody> </table>		5月の一日平均栄養摂取量						エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	651	21.1~ 32.5g	26.0	中学校	830	813	27.0~ 41.5g	31.6
5月の一日平均栄養摂取量																												
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																									
	基準	今月	基準	今月																								
小学校	650	651	21.1~ 32.5g	26.0																								
中学校	830	813	27.0~ 41.5g	31.6																								
ごはん 牛乳 さけのなんばん揚げ アーモンドあえ なめこ汁	ごはん 牛乳 焼き肉 ★横手のアスパラサラダ みそけんちん汁	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (小2こ、中3こ) ホイコーロー なめこのかきたまスープ	携帯からHPに 簡単アクセス→  																									

※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。

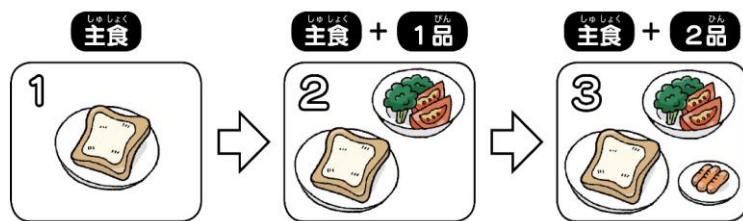
★印は今月の横手市統一料理です。

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動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。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。