



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7年

月	火	水	木	金
			1	2
パソコン・スマホで献立チェック 給食の写真も載っています。 「こんにちは！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！			肉うどん 牛乳 かぼちゃと豆のコロッケ おひたし お米のババロア	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩きんぴらごぼう みそちゃんこ汁
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	ごはん 牛乳 チキンカレー ゆで野菜 福神漬	ごはん 牛乳 あじフライソースかけ すきこんぶの炒め煮 とん汁	米粉パン 牛乳 ハムのチーズ焼き カラフルサラダ 麦とごぼうのシチュー
12	13	14	15	16
ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル 中華スープ	ごはん 牛乳 ほっけ昆布しょうゆ焼き 厚揚げと野菜のみそ炒め わかたけ汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 セルフスタミナ丼の具 キャベツのさっぱりあえ かぶのみそ汁	しおラーメン 牛乳 五目厚焼き玉子 焼き豚入りサラダ	ごはん 牛乳 つくねおろしソースかけ (小学校1コ、中学校2コ) じゃがいものそぼろ煮 とうふとわかめのみそ汁
19	20	21	22	23
ごはん 牛乳 さけの塩焼き とり肉とごぼうのカレー煮 キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 チキンカツソースかけ 花野菜サラダ あさりのみそ汁	ごはん 牛乳 信田煮 豚キムチ炒め かきたま汁	ごはん 牛乳 ポークハヤシ コールスローサラダ りんごのコンポート	コッペパン 牛乳 コーンフライ スパゲティナポリタン 野菜スープ レーズンクリーム
26	27	28	29	30
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ふきとぶた肉の炒めもの ★とろろ昆布のすまし汁 (パックとろろ昆布)	ごはん 牛乳 ささみチーズフライソースかけ 土佐酢あえ たまねぎのみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風あんかけ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	さんさい 山菜うどん 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 煮びたし しいたけのみそ汁

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。



朝ごはんは元気の源です。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足して集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりする原因にもなります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

給食費は
5月26日(月)が
納期限(引落日)です

5月の一日常平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	650	26.6
中学校	814	32.4

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。