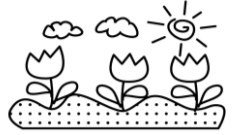


5月よていにこんだてひょう



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8年

月	火	水	木	金										
<p>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。</p> <p>「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！</p> 				1										
<p>5月の一日平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>643</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>808</td> <td>30.2</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	小学校	643	24.8	中学校	808	30.2		<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの和風カレー煮 しほ 塩きんぴらごぼう なめこ汁</p>
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)												
小学校	643	24.8												
中学校	808	30.2												
4	5	6	7	8										
みどりの日	こどもの日	振替休日	<p>肉うどん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かきあげ いそべあえ てつぶん 鉄分ヨーグルト</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あかうお 赤魚の西京焼き にく 肉じゃが しほ もずくのみそ汁</p>										
11	12	13	14	15										
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のあまからあげ もやしのツナあえ あおさのみそ汁</p>	<p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シーフードカレー ふくじんあえ オレンジ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジフライのソースがけ きほ 切り干し大根の炒め煮 ★とろろ昆布のすまし汁 (パックとろろ昆布)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>肉団子(2個) 野菜炒め じゃがいものみそ汁</p>	<p>こめ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ スパゲティナポリタン やさい 野菜スープ</p>										
18	19	20	21	22										
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>つくねのおろしソースかけ (小1個、中2個) ごぼうサラダ きゃべつとしめじのみそ汁</p>	<p>セルフぶた丼 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ナムル ワンタンスープ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほっけの昆布しょうゆ焼き 煮びたし とり汁 ひゅうがなつ 日向夏ゼリー</p>	<p>しほ 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ジャンボ揚げぎょうざ ツナと豆のサラダ 原宿ドッグ(メープル味)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉のみそ焼き はなやさい 花野菜のおかかあえ はちばいとうふ 八杯豆腐汁</p>										
25	26	27	28	29										
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまのレモン煮 ごまあえ とん汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 ちんげんさいのみそ汁 チーズ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグのトマトソースかけ スパゲティサラダ かぶのスープ</p>	<p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークカレー フルーツミックス ふくじんづけ</p>	<p>コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃチーズフライ イタリアンサラダ カラフルボールのスープ チョコクリーム</p>										

※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、1日をスタートさせるエネルギーの源です。勉強やスポーツに集中できるように、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんて脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

