



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6年

月	火	水	木	金
		1	2	3
<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>		<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン 春色サラダ ABCマカロニスープ</p>	<p>山菜うどん 牛乳 菜の花かきあげ おひたし かしわもち</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>
6	7	8	9	10
<p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ炒め 中華スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ふくじんづけ 青りんごゼリー</p>	<p>ごはん 牛乳 さわらフライ (パクタタルソース) だいこんのうま煮 白菜のみそ汁</p>	<p>コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ スパゲティナポリタン 野菜スープ チョコクリーム</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん 牛乳 ポークチャップ かに風味サラダ わかめスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 さけの塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 春キャベツのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き おかかあえ 花ふのすまし汁</p>	<p>しょうゆラーメン 牛乳 ぎょうざ(2コ) まめとツナのサラダ 鉄分たっぷりヨーグルト</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁</p>
20	21	22	23	24
<p>ごはん 牛乳 まぐろカツマスタードソースがけ ビーフソテー たまごスープ ミルク(コーヒー味)</p>	<p>わかめごはん 牛乳 五目厚焼きたまご 切り干し大根の炒め煮 さつま汁</p>	<p>ごはん 牛乳 揚げ豚ロースのソースがらめ ★野菜の柿酢じょうゆあえ 豆腐としいたけのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツカクテル ふくじんづけ</p>	<p>米粉パン 牛乳 ハート型ハムのチーズ焼き イタリアンサラダ コーンポタージュ</p>
27	28	29	30	31
<p>セルフ豚ひき肉のあんかけ丼 牛乳 やみついきゅうり かぶのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ 花野菜サラダ もずくスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの照り焼き ふきと豚肉の炒め物 じゃがいものみそ汁</p>	<p>野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 お好み焼き 三色ナムル</p>	<p>ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ 野菜ソテー なめこ汁</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。



朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
活動したりするエネルギーを補給することがで
きます。朝ごはんを食べるためには、早起き
して時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べると

脳が活発に動く
体温が上がる
目が覚める
体が暖まる
排便に
つながる
午前中のエネルギーになる

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	657	21.1~ 32.5g	24.8
中学校	830	824	27.0~ 41.5g	30.4

給食費は
5月27日(月)が
納期限(引落日)です

