

給食だより5月



令和5年4月27日
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	月	ご は ん	牛乳	さつま汁・ホッケフライ・あさり昆布	
2	火	ご は ん	牛乳	豆腐の親子卵とし・中華あえ	
8	月	麦 ご は ん	牛乳	米粉キーマカレー・福神漬・フルーツバー-リーあえ(ぶどう)	
9	火	ご は ん	牛乳	豚肉といもの南蛮煮・にしん生姜煮・オレンジ	
10	水	食 パ ン	牛乳	かぶのクリームシチュー・ムナツ・温野菜・パッパルス	
11	木	ご は ん	牛乳	黒マーボー豆腐・からしあえ	
12	金	小 ご は ん	牛乳	しっぽくうどん・しらす入りかき揚げ・バナ・ア-モンド	
15	月	ご は ん	牛乳	八宝菜・鉄腕ぎょうざ(2個)・パッパ中華ソース	
16	火	麦入りわかめごはん	牛乳	フィッシュボール吉野煮・水菜のおひたし・冷凍パイ	
17	水	米粉小コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン・オムレツ・アスパラ・パッパヨーネズ	
18	木	ご は ん	牛乳	鯉のごまみそ煮・きくらげと根菜の炒め煮・バナ	
19	金	揚 げ パ ン	牛乳	チャウダー・若どりハーブステーキ・グレープフルーツ	
22	月	麦 ご は ん	牛乳	カレー・福神漬・フルーツカクテル	
23	火	ご は ん	牛乳	かぼちゃ団子のとろとろ汁・ホキフライ・ムナツ	
24	水	米粉ツイストパン	牛乳	春キャバツの中華スープ・ジャーマンポテト・焼きプリンタルト	
25	木	ご は ん	牛乳	チゲソ菜と厚揚げのピリ辛炒め・おひたし・味付けのり	
26	金	小 ご は ん	牛乳	塩ラーメン・柔らか肉団子(2個)・バナナ・チーズ	
29	月	振替休業日			
30	火	お弁当の日			
31	水	米粉コッペパン	牛乳	ポトフ・卵ロール・ミニトマト(2個)・チョコ-スト	

※物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。

5月は、運動会があります！

これから運動会の練習が増えてきます。

たくさんの体を動かすので、エネルギーがたくさん使われたり、水分をとられたりして体にはたくさんの負担がかかります。朝ごはんをしっかり食べておくことで、体への負担も少なくなるので、しっかり食べるようにしましょう！



理想の朝ごはん

主食ごはん・パン + 主菜 肉・魚・卵などのおかず + 副菜・野菜のおかず + 汁もの・飲みもの

くだもの

朝ごはんを食べると...



からだを温める



運動したり、遊んだりする力がちからが出る



勉強に集中できる



かぜなどかかりにくくなる