

給食だより 5月

永山西小学校

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



月	火	水	木	金
《1》 ごはん 牛乳 さつまいも汁 ちくわのカレー揚げ オレンジ	《2》 米粉コッペパン 牛乳 みかんジャム ポトフ コロッケ 枝豆	《3》 けんぽきねんび 憲法記念日	《4》 みどりの日	《5》 こどもの日
《8》 麦ごはん 牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬 ゼリーあえ	《9》 小ごはん 牛乳 しっぽうどん しらす入りかき揚げ バナナ	《10》 ごはん 牛乳 豚肉といもの南蛮煮 にしん生姜煮	《11》 食パン 牛乳 かぶのクリームシチュー ハムカツ 温野菜 ソース	《12》 ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 辛子あえ
《15》 ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ 中華たれ	《16》 揚げパン 牛乳 シーフードチャウダー 肉団子 グレープフルーツ	《17》 わかめご飯 牛乳 いちごゼリー よしの汁 もやしのおひたし	《18》 米粉小コッペパン 牛乳 ナポリタン オムレツ 枝豆ソテー	《19》 ごはん 牛乳 鮭のごまみそ汁 きくらげと根菜の炒め煮 バナナ
《22》 麦ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬 黄桃シャーベット	《23》 小ごはん 牛乳 ちゃんぽん麺 チキンナゲット バナナ	《24》 ごはん 牛乳 南瓜だんごのとろとろ汁 ホキフライ オレンジ	《25》 米粉ツイストパン 牛乳 ココアワッフル 春きゃべつの中中華スープ ジャーマンポテト	《26》 ごはん 牛乳 青梗菜と厚揚げのピリ辛炒め おひたし(こんぶ)
《29》 振りかえきゅうじつ 振替休日	《30》 ごはん 牛乳 豆腐の親子たまごとし 五目きんぴら 味付きのり	《31》 ごはん 牛乳 豆とん汁 かまぼこ照り煮 つぼ漬け バナナ		

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

