



5月の給食だよ!



島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 新天皇即位の日	2 国民の休日・開校記念日	3 憲法記念日
6 振替休日	7 ごはん みそ汁(豆腐と長ねぎ) ぶりフライ 野菜のごま酢和え ※小麦・乳	8 ごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) みそ焼肉 もやしのピリ辛和え ※小麦・乳	9 こぎつねうどん コーンしゅうまい(3個) パナナ ※小麦	10 ポークピラフ コンソメスープ 野菜もっチーズフライ 牛乳プリン ※小麦・卵・乳
13 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) チーズハンバーグ 野菜サラダ ※小麦・卵・乳	14 ごはん みそ汁(豆腐としめじ) さばの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ ※小麦・卵・乳	15 ごはん 春雨スープ 豚肉のキムチ炒め ほうれん草のナムル ※小麦	16 ナポリタン かぼちゃコロッケ グレーゼリー ※小麦・乳	17 ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしの和風サラダ フルーツみつ豆 ※小麦
20 ごはん みそ汁(いもと玉ねぎ) 和風きんぴらの包み焼き ブロッコリーのツナ和え ※卵・乳	21 コッペパン コンソメスープ チキンのオープン焼き マカロニサラダ ※小麦・卵・乳	22 ごはん みそ汁(大根とわかめ) さんまのみそ煮(2切れ) 玉ねぎと豚肉のサラダ ※小麦・乳	23 みそラーメン 揚げ餃子(3個) オレンジ ※小麦・卵	24 ハヤシライス わかめとツナのサラダ 青リンゴゼリー ※小麦
27 振替休業日	28 ごはん みそ汁(いもとわかめ) 味付ハンバーグ ハムコーンサラダ ※小麦・卵・乳	29 わかめごはん 豆腐のすまし汁 焼魚(ほっけ) ブロッコリーのサラダ ※小麦・卵・乳	30 焼きそば たこ焼き(3個) ソフール(ストロベリー) ※小麦・卵・乳・えび	31 ごはん 豆腐のカレー煮 ほうれん草の磯和え グレープフルーツ ※小麦・乳

新学期が始まってから1か月がたちましたが、学校生活には慣れましたか？
5月はゴールデンウィークがあり、生活リズムが崩れやすくなります。
元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう！

1日のスタートは朝ごはんから!



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



【今月の平均成分表示】

小学校	中学校
エネルギー : 656kcal	エネルギー : 770kcal
たんぱく質 : 25.0g	たんぱく質 : 28.8g
脂質 : 22.6g	脂質 : 25.3g
炭水化物 : 65.3g	炭水化物 : 106.0g
食塩相当量 : 2.3g	食塩相当量 : 2.7g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
(落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに)
特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することもありますのでご理解願います。