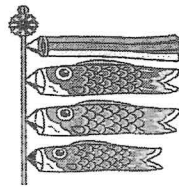




5月 予定献立表



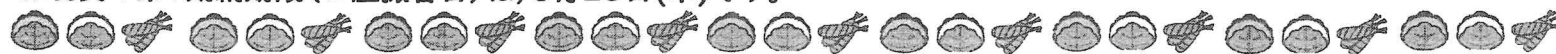
【B班】

月	火	水	木	金
1 ★こどもの日デザート★ ・ごはん ・こいのぼり型ハンバーグ ・たけのこのおかか煮 ・豚汁 ★こどもの日デザート ★5日のこどもの日にちなんで	2 ・コッペパン ★かぼちゃそぼろコロッケ ・野菜カレーソテー ・コーンポタージュ ・メープル&マーガリン ★カロテンたっぷり	3 憲法記念日 ・ごはん ・さわらフライ ・肉じゃが ★もずくのすまし汁 ★成長期に必要な栄養が たくさん含まれています	4 みどりの日 ・ごはん ★野菜入りとりつくね ・ビビンバ炒め ・たけのこのみそ汁 ・ミルク ★ごはんに合う照り焼き味	5 こどもの日 ・ごはん ・いかメンチフライ ・肉みそキャベツ ★丸切り大根スープ ★エコファームのうす切り 大根を使ったスープ
8 ・ごはん ・チキンみそカツ ・大根のいり煮 ★山菜のみそ汁 ★よくかんで食べよう	9 ★マーボー豆腐丼 ・にらまんじゅう(1こ) ・野菜カラフルソテー ★どんぶりにごはんを マーボー豆腐を盛り付けよう!	10 ・ごはん ・さわかき ・肉じゃが ★もずくのすまし汁 ★成長期に必要な栄養が たくさん含まれています	11 ・ごはん ★野菜入りとりつくね ・ビビンバ炒め ・たけのこのみそ汁 ・ミルク ★ごはんに合う照り焼き味	12 ・ごはん ・いかメンチフライ ・肉みそキャベツ ★丸切り大根スープ ★エコファームのうす切り 大根を使ったスープ
15 ・ごはん ・メンチカツ ★野菜ビーフンいため ・わかめのみそ汁 ★食物繊維たっぷりの野菜 いため	16 ・丸パン ・ポロニアソーセージ ・はっぼうさい ・春野菜のシチュー ★キャラメルクリーム ★パンにぬって食べよう	17 ・ごはん ・ほっけ塩こうじ焼き ★切干大根のいり煮 ・キャベツのみそ汁 ★カルシウム補給	18 ・ごはん ・とりのから揚げ(2こ) ★高野豆腐の煮物 ・大根菜のみそ汁 ★からだをつくる栄養が多く 含まれています。	19 ★ポークカレー ・ラザニアグラタン ・ゼリー入りフルーツポンチ ・ジョア(ストロベリー) ★大人気のカレー
22 ・ごはん ・あじフライ ・大根そぼろ煮 ★小松菜のみそ汁 ★ビタミンたっぷりの 健康的なみそ汁	23 ・ごはん ・はるまき ★五目野菜いため ・ワンタンスープ ★成長期に必要な分の ビタミンをとろう!	24 ・ごはん ・いわしの梅煮 ・五目きんぴら ・かぶのみそ汁 ★アセロラミルクゼリー ★ビタミンCたっぷり	25 ・ごはん ・とり肉の照り焼き ・ぶたキムチいため ★ふかひれ入スープ ★ふかひれのエキスが 使われています	26 ・ごはん ★肉じゃがコロッケ ・彩りポークケチャップ ・わかめスープ ★味がしっかりついている 人気のコロッケ
29 ・ごはん ・白身魚たつた揚げ ★ひじきの炒り煮 ・山菜豚汁 ★カルシウムや鉄分が たくさん含まれているよ	30 ・コッペパン ・ハムチーズピカタ ・野菜塩こしょういため ★マカロニスープ ・いちごジャム ★野菜の栄養たっぷり	31 ・ごはん ・豆腐ハンバーグてり焼き ★ぶたすき煮 ・じゃがいものみそ汁 ★ごはんにぴったりの すき焼き風味	【今月の大仙市産】 ○米 ○みそ ○ほうれんそう ○こまつな ○ねぎ	【今月の秋田県産】 ○ぶた肉 ○しめじ ○またけ ○おむぎ豆 ○にんにく

\*牛乳は毎日つきます。(ジョアがつく日は牛乳はつきません。)

\*予定献立につき変更になることがあります。

\*給食費の第1期納期限(口座振替日)は、5月25日(木)です。

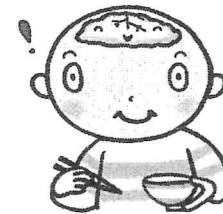


朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前日の晩に夕食をとった後から夜寝ている間にも私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きた時にはエネルギー不足になっています。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、給食の時間まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。朝ごはんにはエネルギー補給の他にも、体に朝が来たことを知らせ、生活リズムをつくるといった働きがあります。毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかりと補いましょう。

体に朝が来たことを  
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活発に活動します。また、胃や腸も活動を始め、排便をうながします。

体をウォーミング  
アップさせる



朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。また、よくかむことで脳への血流もよくなり、頭の回転もよくなります。

作ってみませんか?

グリーンピースとたけのこのかき揚げ

季節の味のグリーンピースと採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。

【材料 4人分】

- たけのこ.....200g
- グリーンピース...120g
- おきえび.....100g
- 小麦粉.....3/4カップ
- たまご.....1こ
- 水.....大さじ2
- 揚げ油.....適量

【作り方】

- ①たけのこは角切りにする。おきえびは2~3つに切る。グリーンピースはさやから出しておく。
- ②①をボウルに入れ、小麦粉をくわえて混ぜ、溶き卵、水をくわえて、材料がやっとまとまるくらいまで混ぜる。
- ③揚げ油を170℃に熱し、1人に2こを目安に②を木べらにのせて静かに油の中に落とす。両面を2~3分ずつカラッと揚げる。
- ④お好みで天つゆをかけたり、大根おろしをそえて完成。



このマークがあるときは  
さかなの骨に注意しながら食べましょう!



このマークがあるときは  
スプーンを使うと食べやすいメニューの日です。