



給食目標：手をきれいに洗おう

山県市立
伊自良南小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---|
| 3 けんぽうきねんび 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 キャベツのサラダ ひるがの牛乳 ヨーグルト ハヤシライス | 7 つきだいのいために ひるがの牛乳 ししゃものいそべあげ むぎごはん たまねぎのみそ汁 |
| 10 ちゅうかあえ ひるがの牛乳 やきシューマイ むぎごはん チャンプルー | 11 もやしソテー ひるがの牛乳 スパイシーチキン おちあパン クリームシチュー | 12 きびなごのフライ ひるがの牛乳 オレンジ おやこどん キャベツのしろみそ汁 | 13 だいこんサラダ ひるがの牛乳 ミニオムレツ こがたパン ミートスパゲッティ | 14 ゆかりあえ ひるがの牛乳 かつおのたつたあげ プチゼリー(アセロ) |
| 17 こんぶあえ ひるがの牛乳 とりにくのうめやき むぎごはん さわにわん | 18 いい歯の日 ひるがの牛乳 キャベツとじゃこのサラダ じゃがいもとウィンナーのケチャップいため くろパン きりぼしだいこんのスープ | 19 食育の日 ひるがの牛乳 おかかあえ さばのごまだれやき まめまめごはん じゃがいものみそ汁 | 20 かいそうサラダ ひるがの牛乳 フライドポテト ソフトめん にくみそソース | 21 チンゲンサイのサラダ ひるがの牛乳 かんこくふうにくじゃが むぎごはん もずくスープ |
| 24 せいかつしゅうかんびょうぼうこうこんだて 生活習慣病予防献立 | 25 ごぼうサラダ ひるがの牛乳 チリコンカン しょくパン ポテトスープ | 26 おひたし ひるがの牛乳 てづくりたまごやき おかかふりかけ むぎごはん すまし汁 | 27 たくあんあえ ひるがの牛乳 だいずとじゃこのあげがらめ こがたパン ごもくうどん | 28 やさいサラダ ひるがの牛乳 オレンジゼリー まめまめドライカレー |

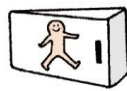
31
ひじきのいために
ひるがの牛乳
あじのうめソースかけ
むぎごはん ほうれんそうのみそ汁

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。



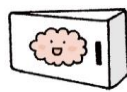
朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
※食材の関係で献立変更する場合があります。