



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 キャベツとじゃこのサラダ ひるがの牛乳 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 おかああえ ひるがの牛乳 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 ごまあえ ひるがの牛乳 さわらのてりやき むぎごはん だいこんのみそ汁	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。



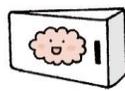
朝食で3つのスイッチオン

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。