

月	火	水	木	金
<p>&lt;5月へいきん&gt;                      エネルギー 657Kcal                      たんぱく質 26.1g                      しつ 22.0g                      ☆ 牛乳は毎日つきます</p>		1日 <b>そくのれい</b> きょうから、あたらしいげんごう「れいわ」になります。	2日 <b>こくみんのきゅうじつ</b> 	3日 <b>けんぼうきねんび</b> 
6日 <b>ふりかえきゅうじつ</b> 	7日 ・ ハヤシライス ・ だいこんとみかんのフレンチサラダ ・ シューアイス	8日 ・ たけのこたきこみごはん ・ ブロッコリーサラダ ・ あつやきたまご ・ さといものみそしる	9日 ・ たぬきうどん ・ こくとうパン ・ キャベツのサラダ	10日 ・ ごはん ・ さばのおこしやき ・ やさいのいためもの ・ だいこんのみそしる ・ しんげんごうおいわいデザート
13日 ・ ぶたどん ・ こまつなのみそしる ・ ラフランスゼリー	14日 ・ ごはん ・ ほっけのしおやき ・ こんにやくのおかか ・ キャベツのみそしる	15日 ・ ごはん ・ あじのフリッター ・ ポテトソテー ・ たけのこのみそしる ・ ふりかけ	16日 ・ こめコパン ・ チョコ&マーガリン ・ チキンロイヤル ・ シーザーサラダ ・ オニオンスープ	17日 ・ ごはん ・ あかうおのたつたあげ ・ ごまあえ ・ かきたまじる
豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。	こんにやくは、群馬県や栃木県、茨城県で多く生産されています。	あじは、煮る、焼く、揚げるなど、料理法が豊富な人気の魚です。	シーザーサラダは、シーザーさんが考案し、日本では、帝国ホテルで初めて提供されました。	ごまには、ビタミンがたっぷりです。老化予防の働きもあります。
20日 <b>うんどうかいのだいきゅう</b> 	21日 ・ ごはん ・ カレーコロッケ ・ ほうれんそうのあえもの ・ とんじる ・ ふりかけ	22日 ・ ごはん ・ さばのみそに ・ きりぼしだいこんのいために ・ みそしる	23日 ・ しょうゆラーメン ・ ごもくいため ・ おいしいあきたのむしパン	24日 ・ そぼろどん ・ ふきのみそしる ・ プラムワインゼリー
27日 ・ カレーライス ・ ふくじんづけ ・ フルーツポンチ	28日 ・ ごはん ・ しおさけ ・ ひじきのいりに ・ わらびじる	29日 ・ ごはん ・ とりにくのからあげ ・ ブロッコリーソテー ・ はなふのすましじる	30日 ・ こめコパン ・ いちごジャム ・ オムレツ ・ アスパラとまめサラダ ・ おしむぎシチュー	31日 ・ キムチチャーハン ・ ワンタンスープ ・ しゅうまい ・ チーズキャッチ
カレーは、給食でも家庭でも人気メニューですね。お肉や野菜をバランスよく食べられます。	ひじきは、縄文時代から食べられていたようです。鉄分やカルシウムがたくさん含まれています。	ブロッコリーは、キャベツを改良して作られました。ビタミンCが豊富です。	おむぎはおおむぎを蒸気で過熱し、ローラーでつぶして作ります。食べやすく栄養も豊富です。	キムチは、韓国で定番の辛い漬物ですが、給食では辛さを控え、食べやすくしています。

※献立は変更になる場合があります。

朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切な食事です。

## あ・さ・ご・は・ん♪



新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

### 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

