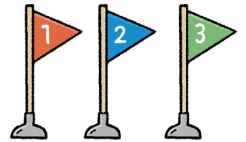
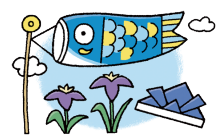


給食だより



令和8年5月1日
月寒東小学校
しらかば台小学校



こんげつまつ うんどうかい うんどうかい とうじつ れんしゅう とき しゅうぶん からだ
今月末には運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を
うご 動かすことができるように、しよくじ 食事をしっかりとることが大切です。れんしゅう 練習だけではなく
しよくじ ないよう き くば 食事の内容にも気を配りましょう。

うんどうかい ちから だ たいせつ 運動会で力を出すために大切なこと

せい かつ しゅう かん 生活習慣



はや お
早起き



はや ね
早寝

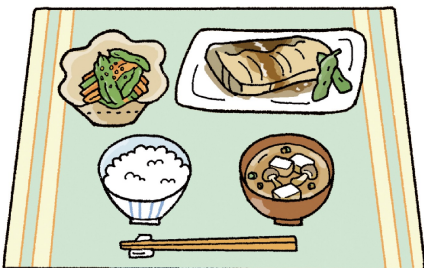


あさ
朝ごはん



たいちよう 体調をととのえるために、きそくただい 規則正しい生活をして、
あさ 朝ごはんをきちんと食べましょう。あさ 朝ごはんをぬいて
しまくと、のうのエネルギーが不足してしまい、判断
りよく 力や意欲の低下が起こります。また、つかれを速やかに
かいふく 回復させるためには、すいみん 睡眠も大切です。ひごろから早起
き 早寝の習慣を身につけましょう。

えい しょう 栄養バランス



ちから 力を発揮するためには、
す 好き嫌いなく、えい 栄養バ
ランスのよい食事を3食
しっかり食べましょう。
おお 多くの食品を組み合わせ
て食べるといろいろな栄
よう 養素をまんべんなくとる
ことができます。

すい ぶん ほ じょう 水分補給



うん どう ちゅう 運動中の水分補給は、しょうりょう 少量をこまめに
とるように心がけましょう。

とき た こんな時なに食べる？

はや はし 速く走りたい！
つなひ 綱引きががんばりたい！
リズムでかっこよく
おどりたい！



いっぱい 動きたい！
さいご 最後まで頑張りたい！



きょう 今日につかれちゃったな
つぎ ひ 次の日も頑張りたい！



こんな食べ物がオススメ

からだ うご 体を動かすきんにく や、つよ ほね つく 強い骨を作るために、たんぱく質やカルシウムをとりましょう。肉や魚のほかに、大豆や卵、牛乳もオススメです。

こんな食べ物がオススメ

からだ うご 体を動かすエネルギーのもとになるのは、炭水化物です。ごはん、パン、麺などに含まれています。

こんな食べ物がオススメ

つかれをとるのに効果的なのは、ビタミンB1、ビタミンC、鉄分です。ビタミンB1は豚肉や大豆製品、鉄分はレバーや小松菜に多く含まれています。

5月よていにんだてひょう

月	火	水	木 7日	金 8日
<p>*牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。 *価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。 *海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には小さなえび・かきが混入している場合があります。 *調味料・だしについては表示していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。 御希望の方は学校にお知らせください。</p> 			<p>わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ</p>	<p>ハヤシライス ブロッコリーと コーンのサラダ</p>
			<p>胚芽米、大麦、炊込わかめ、 白ごま/鶏肉、豆腐、つぎこ んにやく、にんじん、大根、 ごぼう、長ねぎ/さば、生 姜、にんにく</p>	<p>精白米、豚肉、玉ねぎ、にん じん、じゃがいも、セロリ、 生姜、にんにく、マッシュ ルーム、グリーンピース/ブ ロッコリー、コーン、白ごま</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 黄桃缶</p>	<p>ご飯 さつまい さんまの竜田揚げ のりの佃煮</p>	<p>味噌ラーメン シナモンポテト りんご缶</p>	<p>鶏ごぼうごはん 味噌汁 ちくわチーズ つめフライ</p>	<p>ご飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジューシーオレンジ</p>
<p>背割コッペパン/コーン、ク リームコーン、ベーコン、玉 ねぎ、にんじん、パセリ、パ ター、牛乳、豆乳、チーズ/ チキンウインナー/黄桃缶</p>	<p>精白米/豚肉、さつまいも、 豆腐、つぎこんにやく、にん じん、大根、ごぼう、長ねぎ /さんま、生姜/もみのり、ひ じき</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、玉ね ぎ、にんじん、生姜、にんに く、白ごま、もやし、メン マ、ほうれん草、長ねぎ、莖 わかめ/さつまいも/りんご缶</p>	<p>胚芽米、大麦、鶏肉、焼き豆 腐、生姜、ごぼう、にんじ ん、油揚げ、白ごま/じゃが いも、カットわかめ、長ねぎ /白ちくわ、チーズ、卵</p>	<p>精白米/豆腐、鶏肉、小松 菜、長ねぎ、にんじん、生 姜、にんにく/うの花コロッ ケ（ひじき入り）/ジュー シーオレンジ</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>角食 イタリアンスープ ほっけの オートミールフライ いちごジャム</p>	<p>鶏ミックス丼 味噌汁 洋なし缶</p>	<p>山菜うどん 青のりポテト 甘夏かん</p>	<p>チキンウインナー ライス 南瓜コロッケ サイコロサラダ</p>	<p>ご飯 小松菜スープ ししゃものから揚げ 大根サラダ</p>
<p>角食/ベーコン、じゃがい も、玉ねぎ、にんじん、コー ン、パセリ、マカロニ/ほっ け、卵、オートミール/いち ごジャム</p>	<p>精白米、鶏肉、生姜、厚揚 げ、にんじん、玉ねぎ、たけ のこ、椎茸、ピーマン、白ご ま/豆腐、なめこ、長ねぎ/な し缶</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、 つと、地だけのご、ふき水 煮、わらび水煮、なめこ、椎 茸、長ねぎ、ほうれん草/フ レンチポテト、青のり/なつ みかん</p>	<p>胚芽米、大麦、バター、カッ トチキンウインナー、玉ね ぎ、にんじん、マッシュルー ム、グリーンピース/かぼちゃ コロッケ/ハム、にんじん、 きゅうり、コーン</p>	<p>精白米/ベーコン、小松菜、 春雨、コーン/カラフトし しゃも（子持ち）/大根、ま ぐろ水煮、きゅうり、にんじ ん、白ごま</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラと コーンのソテー パイン缶</p>	<p>豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬</p>	<p>ゆであげシーフード トマトソース スパイシーポテト</p>	<p>ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス</p>	<p>チキンカツ丼 味噌汁 おひたし</p>
<p>黒コッペパン/ベーコン、 じゃがいも、玉ねぎ、マッ シュルーム、バター、チー ズ、牛乳、豆乳、パセリ/ コーン、グリーンアスパラガ ス、バター/パイン缶</p>	<p>精白米、牛肉、豚肉、玉ね ぎ、にんじん、セロリ、生 姜、にんにく、手亡豆、パセ リ、レーズン/大根、きゅう り、にんじん</p>	<p>スパゲティ、ベーコン、むき えび、いか、あさり、玉ね ぎ、にんじん、セロリ、にん にく、パセリ/フレンチポテ ト</p>	<p>胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆 腐、メンマ、長ねぎ、生姜、 にんにく、にんじん、小松 菜、もやし、白ごま/ひじき 春巻/みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、なし缶</p>	<p>精白米、鶏肉、卵/キャベ ツ、油揚げ/ほうれん草、も やし、糸かつお</p>