

給食だより



平成26年 5月
佐呂間町学校給食センター
TEL 5-2555

1日を元気に
スタート!

「早寝・早起き・朝ごはん」!

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20~30分早く起きる
ようにしましょう。
そのためには、前日の
夜に早く寝ることが大切です。

あやすみ...

おなかですいてなくて、食べられません。

前日の夜おそくに、何か
食べていませんか？
夕ごはんは、寝る2時間前までに
すませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを
考えてバランスよく食べるようにしましょう。

おもにエネルギーの
もとになる食品

おもに体をつくる
もとになる食品

おもに体の調子を整える
もとになる食品

5月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(木)	しよくパン			しよくパン	
	コーンスープ (642/784)	牛にゅう、とうにゅう	コーン		コーンスープは子ども達に人気のメニューです！チーズハムカツは初登場です。
	チーズハムカツ	ハム、チーズ	たまねぎ		
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん	マヨネーズ	
7(水)	ごはん			ごはん	鮭には骨が入っているかもしれないので、注意して食べてくださいね！
	みそしる	あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ		
	さけのしおやき (557/697)	さけ			
	ふきとちくわのいために	ちくわ	ふき、たけのこ、にんじん		
8(木)	ソフトパン			ソフトパン	
	ほたてシチュー	ほたて、牛にゅうなど	コーン、ブロッコリー、にんじんなど	じゃがいも、こむぎこ	かぼちゃには風邪を予防する栄養がはいっています。
	ポークチャップ (689/841)	ぶたにく	たまねぎ、エリンギ		
	かぼちゃとツナのサラダ	ツナ	かぼちゃ、たまねぎ	マヨネーズ	
9(金)	だいこんのピリカラどん	ぶたにく	だいこん、にんじん、ながねぎ	ごはん	サラダには味付けて揚げた鶏肉が入っています。
	チキンマリネサラダ	とりにく	キャベツ、にんじん	ごま	
	パインかん (716/956)		パイナップル		
12(月)	ごはん			ごはん	たっちゃんギョーザは、吉野商店でつくってくださっています。
	みそしる	わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
	たっちゃんギョーザのあんかけ	ぶたにく	キャベツ、はくさい、にら、ピーマン	かたくりこ	
	おひたし (637/778)	あぶらあげ など	こまつな、はくさい		

