

5月の献立		おもな食品と体内でのほたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
5	チキン餃子 ごはん 三色サラダ みかんゼリー 牛乳 ★	鶏ひき肉 ゼラチン 牛乳★	小麦粉 ゴマ油（餃子） ごはん 砂糖 サラダ油	キャベツ・ネギ・ニンニク・しょうが キュウリ・トマト・コーン みかん缶
12	たけのこごはん チキンミートボール （パイナップル入り） 酢の物 ベリーメドレー 牛乳 ★	チキンミートボール 牛乳★	ごはん	たけのこ・油揚げ・にんじん パイナップル キュウリ・わかめ・カニかまぼこ 醤油・酢 イチゴ ブルーベリー
19	野菜春巻き ごはん キャベツとリンゴのサラダ ブラウニー★ 牛乳 ★	卵★ （春巻き・ブラウニー） 牛乳★	春巻きの皮 サラダ油 ごま油 ごはん 小麦粉 砂糖 サラダ油 チョコレート （ブラウニー用）	春巻き（キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ・プロッコリー・しいたけ） キャベツ・リンゴ・酢 ココア（ブラウニー用）
26	ミートソーススパゲティ ガーデンサラダ ミックスフルーツ 牛乳 ★	牛ひき肉 牛乳★	ウスターソース トマトソース サラダ油 砂糖	たまねぎ・にんじん レタス・紫キャベツ 酢 メロン・ぶどう・パイナップル缶・いちご

5月を迎え、いよいよ学校生活も本番です。みなさん給食に慣れてきましたか。クラスのみんなで楽しい給食時間を過ごしてくださいね。学校生活はとても体力を使います。朝食抜きや菓子パンだけ、おにぎりだけで朝食をすませていませんか。朝食は1日の活動源なので、朝食の働きを再確認し、しっかり食べるようにしましょう。

## 朝食を食べるといいことがいっぱい！

### 勉強ススイ



朝食を食べると脳にもエネルギーがいきわたります。

### 元気いっぱい



朝食は眠っていた体を目覚めさせ、体温を上げます。

### お腹スッキリ



朝食は胃腸を動かし、うんちを出す手助けをします。

### 身体すこやか



1日3回の食事を食べることで健康な生活リズムが生まれます。

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）