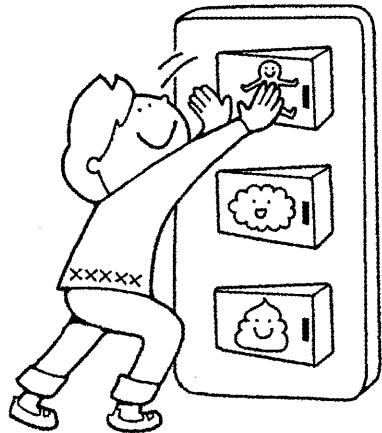




朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時、体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができ、午前中に活動するための準備が整います。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう！

朝ごはんは3つのスイッチオン



【体のスイッチ】

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。

【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、朝ごはんを食べると、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。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

体内時計のリズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



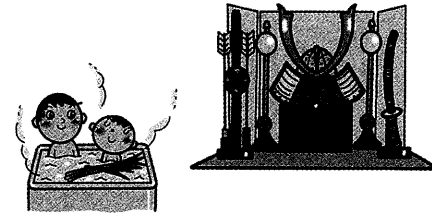
◇◇◇◇ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 ◇◇◇◇



朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンなど何かを食べることから習慣づけていきましょう。朝ごはんを食べることが習慣づいている人は、おかずを足していくなどして、朝ごはんをステップアップさせていきましょう。

献立のお知らせ

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりや兜を飾ったり、かしわもちを食べて、男の子の健やかな成長や健康を願う伝統行事です。菖蒲湯にも入り、無病息災を願ったりもします。



2日：ミニ柏餅

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだ、柏餅です。葉は食べずに残しましょう。

15日：揚げパン・きな粉

給食では大人気の揚げパンです。今回はきな粉味ですが、他にもココア味、シナモン味と楽しめます。しっかり手を洗って食べましょう！

28日：ミルクティ蒸しパン

紅茶と牛乳を生地に練りこんだ、ふんわりした蒸しパンを召し上がれ！

はじめまして！

今年の4月から山田優希先生の産休代替で着任いたしました栄養教諭の稲富諭理です。児童・生徒の成長に関わる学校給食を通して、安心安全な給食作りと食育の時間に、食への楽しさや良さを一緒に学んでいけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	697kcal	27.1g	26.8g
中学生	847kcal	32.1g	31.7g
高校生	721kcal	25.3g	23.9g

(※高校生は牛乳を除く)

2025 (令和7年). 5. 1
足寄町学校給食センター

5月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	飲み物
1 木	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	カリカリチキンのうめねぎソース 鶏肉、長ねぎ、梅肉		塩ちゃんこスープ/ブレッド 白菜、にら、たけのこ、長ねぎ、豚肉/クリームゴールド	牛乳
2 金	エスカロップ 精白米、たけのこ、玉葱、とんかつ、バター、生クリーム			スンドゥブチゲ/ミニ柏餅(葉つき) 豆腐、大根、にら、にんじん、白菜キムチ、白菜/もち米、小豆	牛乳
7 水	クリームソーススパゲッティ スパゲッティ、ベーコン、マッシュルーム、コーン、玉葱、人参、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳			もずくと卵のスープ/ひとくち豚まん もずく、鶏卵、人参、きくらげ/豚肉、玉葱、小麦粉、鶏卵、大豆	牛乳
8 木	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	豚肉とトマト煮 豚肉、じゃが芋、きくらげ、ピーマン、玉葱、にんじん		かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、ごぼう、にんじん、油揚げ、椎茸、鶏肉、長ねぎ	牛乳
9 金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん			黒醤油スープ/バイン もやし、小松菜、メンマ、長ねぎ/バイン缶	牛乳
12 月	ごはん 精白米	ほっけ生姜醤油焼き ほっけ	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、にんじん	きのごみそ汁 えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ	牛乳
13 火	バターロール 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	チキン南蛮 鶏肉、タルタルソース	ひじきサラダ ひじき、ロースハム、キャベツ、きゅうり	しらたきスープ しらたき、玉葱、鶏肉	牛乳
14 水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、茎わかめ			大学かぼちゃ かぼちゃ	牛乳
15 木	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、きな粉		ささみサラダ(玉ねぎドレ) キャベツ、パプリカ、鶏肉	野菜たっぷりスープ コーン、人参、もやし、じゃが芋	牛乳
16 金	ドライカレー 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、人参、トマト缶、牛乳、大豆			フルーツカクテル ナタデココ、ぶどう缶、梨缶、桃缶、さくらんぼ缶、パイナップル缶、こんにゃく	牛乳
19 月	ごはん 精白米	たらの塩こうじ漬け たら	豚バラ大根(減量) 豚肉、大根	若竹汁 たけのこ、わかめ	牛乳
20 火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	ジャーマンポテト(減量) じゃが芋、ベーコン	ごぼうサラダ ごぼう、コーン、人参	鶏つみれスープ 鶏肉、長ねぎ、鶏卵、白菜	牛乳
21 水	けんちんうどん うどん、鶏肉、こんにゃく、大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、里芋			たごdeたご焼き たご、キャベツ、長ねぎ、小麦粉	牛乳
22 木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、イースト、塩	ニョッキ入りカルボシュュー 鶏肉、ニョッキ、玉葱、人参、牛乳、生クリーム	中華サラダ 春雨、ロースハム、もやし、きゅうり		白ぶどう&ほうれん草ジュース
23 金	わかめおにぎり 精白米、わかめ	肉団子 豚肉、鶏肉、玉葱、大豆	渦潮汁(みそ味)/ソファール なると、じゃが芋、長ねぎ、もやし、豚肉/生乳		牛乳
26 月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さば	チンジャオロース 豚肉、たけのこ、ピーマン、じゃが芋	どさんこ汁 豚肉、もやし、長ねぎ、にんじん、コーン、じゃが芋、バター	牛乳
27 火	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	すり身入りつくね たら、鶏肉、長ねぎ		坦々スープ/型抜きチーズ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵/チーズ	牛乳
28 水	肉みそスパゲッティ スパゲッティ、鶏肉、豚肉、玉葱、人参			ビーフ風味スープ/ミルクティ蒸しパン 玉ねぎ、白菜、椎茸/ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バター	牛乳
29 木	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	豚肉のかりと揚げ 豚肉、さつまいも	シーザーサラダ ブロッコリー、人参、キャベツ、ロースハム	めかぶのスープ めかぶ、人参	牛乳
30 金	中華五目ごはん 精白米、もち米、豚肉、たけのこ、人参、えだまめ、長ねぎ		コロッケのツナソース 牛乳、豚肉、大豆、小麦粉、じゃが芋、ツナ、チーズ	あさりのお吸い物 わかめ、あさり、長ねぎ	牛乳

★ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。