

こんだてのおしらせ



鶴田町学校給食センター

日	曜	こんだて		熱ゆかりになる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
		しゅしょく	牛乳	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類	
1	木	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 595 中: 688
2	金	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		5月5日のこどもの日にちなんだ献立です。だけのこのように、くぐん成長することを願ったわかたけみそしるや、「勝つ男」でえんぎの良カツオを使ったおかか和え、さわやかなサイダー風ゼリーがつけます。
7	水	どんぶりごはん	おかず	ごはん	牛乳		どんぶりごはんの上に、にくそぼろ、たまごそぼろ、ほうれん草のごまあえをのせて食べます。
8	木	ゆでうどん	おかず	ゆでうどん	牛乳		ジョアはストロベリー味です。
9	金	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 627 中: 765
12	月	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		1日のスタートは朝ごはんから!
13	火	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		デザートにアセロラゼリーがつけます。アセロラはビタミンCを豊富に含む果物です。小さなさくらんぼのような見た目、おちにジュースやゼリーなどに加工されます。
14	水	こめこパン	おかず	こめこパン	牛乳		小: 555 中: 728
15	木	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		野菜をしっかり食べよう!
16	金	むぎごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 823 中: 953
19	月	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		中学校給食なし
20	火	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 636 中: 728
21	水	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 594 中: 706
22	木	ゆでちゅうか	おかず	ゆでちゅうか	牛乳		ジョアはマスカット味です。
23	金	どんぶりごはん	おかず	ごはん	牛乳		どんぶりごはんの上にマーボーどうぶをかけて食べましょう。
26	月	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 586 中: 711
27	火	ごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 638 中: 753
28	水	せわりコッパン	おかず	せわりコッパン	牛乳		チリコンカンはアメリカの郷土料理です。ひき肉と豆をトマトソースで煮込んだスパイシーな料理です。パンにはさんで食べましょう。
29	木	わかめごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 605 中: 717
30	金	むぎごはん	おかず	ごはん	牛乳		小: 776 中: 906
5月の平均							小: 639 中: 757

運動会当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕食を食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



しゅくじのまえには、手をよくあらおう!



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせています。

※白抜きの部分は鶴田町産です。