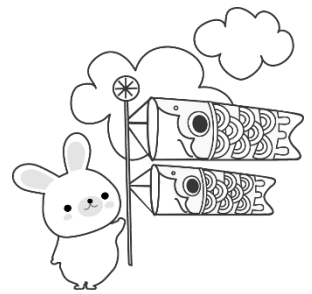


5月のこんだて

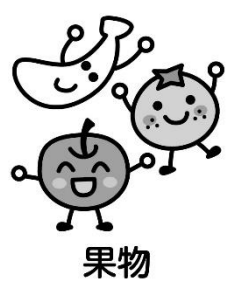
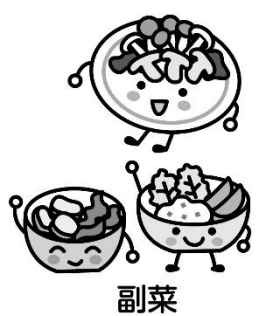
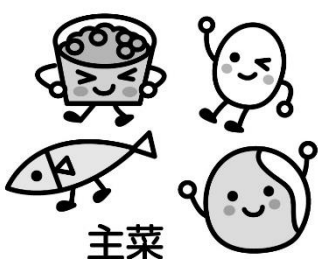
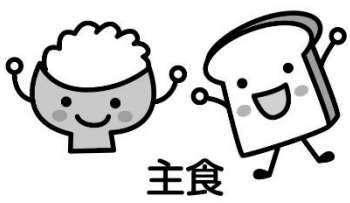


こんげつ もくひょう
《今月の目標》

たの しょくじ
楽しく食事をしよう

富山県立しらとり支援学校

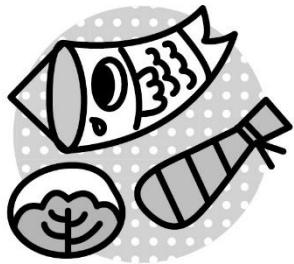
げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日																																			
<p>●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1~3年はこの値の70%、小4~6は80%になります</p> <p>エネギー 加ソウム ↓ ↓ ↓ たんぱく質 質 質</p>	<p>7 オレンジ </p> <p>はるやさいの いろどりグラタン</p> <p> マロニー スープ</p>	<p>8</p> <p>なのはなの ごまマヨネーズ さけのしおやき</p> <p> たけのこ ごはん  みそしる</p>	<p>9</p> <p>アスパラの すみそあえ</p> <p> ごはん  たきあわせ</p>	<p>10 バナナ </p> <p>あおなのゆばあえ げんげのからあげ</p> <p> ごはん  ぶたにくの いために</p>	Kcal g mg	765 29.4 320	740 35.3 446	687 22.8 406	788 32.6 377	<p>13 ゼリー </p> <p>そえやさい  バイン ハンバーグ</p> <p> スライスチキン スープ</p> <p>せわりコップ</p> <p> セルフサンド</p>	<p>14 あまなつ </p> <p>はるさめサラダ</p> <p> ごはん  あつあげの にしきとじ</p>	<p>15 キウフルーツ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p> コロッケ カレー</p>	<p>16 ミニトマト </p> <p>そえやさい  やきにく</p> <p> ごはん  のっぺい じる</p>	<p>17 </p> <p>れんこんあえ</p> <p>さわらの カレークリームやき</p> <p> グランピース ごはん  みそしる</p>	714 30.5 459	780 30.9 494	838 27.0 324	670 24.0 309	704 31.5 383	<p>20</p> <p>ふりかえきゆうぎようび 振替休業日</p> <p></p>	<p>21 </p> <p>こまつなサラダ</p> <p>とりにくのりんごソース</p> <p>しろいんげんまめの フルーツパン  スープ</p> <p> ごはん</p>	<p>22 </p> <p>フルーツ</p> <p>ポンチ おまめの サラダ</p> <p> ちゅうかどん</p>	<p>23 メロン </p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さばのみそ汁</p> <p> ごはん  ごもくじる</p>	<p>24 オレンジ </p> <p>オムル</p> <p> ごはん  すぶた</p>		834 28.7 375	782 29.2 317	818 32.5 284	792 30.4 291	<p>27 シューフルーツ</p> <p>かぼちやの ブロッコリー  サラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>りんごジャム  コーン スープ</p> <p> しょうパン</p>	<p>28 オレンジ </p> <p>ごまあえ  ちぐさやき</p> <p>ふりかけ</p> <p> ごはん  だいずの いそに</p>	<p>29 </p> <p>レモンあえ</p> <p> やきそば</p> <p>バターロール </p>	<p>30 あまなつ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふたロースの みそやき</p> <p> ごはん  みそしる</p> <p>とろろこんぶ</p>	<p>31 オレンジ </p> <p>きのこあえ</p> <p>さかなフライ</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p> ごはん </p>	899 37.0 389	777 31.0 415	583 28.9 353	769 30.7 399	791 28.5 310
Kcal g mg	765 29.4 320	740 35.3 446	687 22.8 406	788 32.6 377																																			
<p>13 ゼリー </p> <p>そえやさい  バイン ハンバーグ</p> <p> スライスチキン スープ</p> <p>せわりコップ</p> <p> セルフサンド</p>	<p>14 あまなつ </p> <p>はるさめサラダ</p> <p> ごはん  あつあげの にしきとじ</p>	<p>15 キウフルーツ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p> コロッケ カレー</p>	<p>16 ミニトマト </p> <p>そえやさい  やきにく</p> <p> ごはん  のっぺい じる</p>	<p>17 </p> <p>れんこんあえ</p> <p>さわらの カレークリームやき</p> <p> グランピース ごはん  みそしる</p>	714 30.5 459	780 30.9 494	838 27.0 324	670 24.0 309	704 31.5 383	<p>20</p> <p>ふりかえきゆうぎようび 振替休業日</p> <p></p>	<p>21 </p> <p>こまつなサラダ</p> <p>とりにくのりんごソース</p> <p>しろいんげんまめの フルーツパン  スープ</p> <p> ごはん</p>	<p>22 </p> <p>フルーツ</p> <p>ポンチ おまめの サラダ</p> <p> ちゅうかどん</p>	<p>23 メロン </p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さばのみそ汁</p> <p> ごはん  ごもくじる</p>	<p>24 オレンジ </p> <p>オムル</p> <p> ごはん  すぶた</p>		834 28.7 375	782 29.2 317	818 32.5 284	792 30.4 291	<p>27 シューフルーツ</p> <p>かぼちやの ブロッコリー  サラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>りんごジャム  コーン スープ</p> <p> しょうパン</p>	<p>28 オレンジ </p> <p>ごまあえ  ちぐさやき</p> <p>ふりかけ</p> <p> ごはん  だいずの いそに</p>	<p>29 </p> <p>レモンあえ</p> <p> やきそば</p> <p>バターロール </p>	<p>30 あまなつ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふたロースの みそやき</p> <p> ごはん  みそしる</p> <p>とろろこんぶ</p>	<p>31 オレンジ </p> <p>きのこあえ</p> <p>さかなフライ</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p> ごはん </p>	899 37.0 389	777 31.0 415	583 28.9 353	769 30.7 399	791 28.5 310										
714 30.5 459	780 30.9 494	838 27.0 324	670 24.0 309	704 31.5 383																																			
<p>20</p> <p>ふりかえきゆうぎようび 振替休業日</p> <p></p>	<p>21 </p> <p>こまつなサラダ</p> <p>とりにくのりんごソース</p> <p>しろいんげんまめの フルーツパン  スープ</p> <p> ごはん</p>	<p>22 </p> <p>フルーツ</p> <p>ポンチ おまめの サラダ</p> <p> ちゅうかどん</p>	<p>23 メロン </p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さばのみそ汁</p> <p> ごはん  ごもくじる</p>	<p>24 オレンジ </p> <p>オムル</p> <p> ごはん  すぶた</p>		834 28.7 375	782 29.2 317	818 32.5 284	792 30.4 291	<p>27 シューフルーツ</p> <p>かぼちやの ブロッコリー  サラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>りんごジャム  コーン スープ</p> <p> しょうパン</p>	<p>28 オレンジ </p> <p>ごまあえ  ちぐさやき</p> <p>ふりかけ</p> <p> ごはん  だいずの いそに</p>	<p>29 </p> <p>レモンあえ</p> <p> やきそば</p> <p>バターロール </p>	<p>30 あまなつ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふたロースの みそやき</p> <p> ごはん  みそしる</p> <p>とろろこんぶ</p>	<p>31 オレンジ </p> <p>きのこあえ</p> <p>さかなフライ</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p> ごはん </p>	899 37.0 389	777 31.0 415	583 28.9 353	769 30.7 399	791 28.5 310																				
	834 28.7 375	782 29.2 317	818 32.5 284	792 30.4 291																																			
<p>27 シューフルーツ</p> <p>かぼちやの ブロッコリー  サラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>りんごジャム  コーン スープ</p> <p> しょうパン</p>	<p>28 オレンジ </p> <p>ごまあえ  ちぐさやき</p> <p>ふりかけ</p> <p> ごはん  だいずの いそに</p>	<p>29 </p> <p>レモンあえ</p> <p> やきそば</p> <p>バターロール </p>	<p>30 あまなつ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふたロースの みそやき</p> <p> ごはん  みそしる</p> <p>とろろこんぶ</p>	<p>31 オレンジ </p> <p>きのこあえ</p> <p>さかなフライ</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p> ごはん </p>	899 37.0 389	777 31.0 415	583 28.9 353	769 30.7 399	791 28.5 310																														
899 37.0 389	777 31.0 415	583 28.9 353	769 30.7 399	791 28.5 310																																			





1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる

時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



あさ 朝ごはんを食べよう!



◎朝ごはんはなぜ食べるの？

朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにもとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントを見ていきましょう。

体温が上がる!

ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。



脳のエネルギーになる!

脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。



おなかがスッキリ!

おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。



生活リズムをつくる!

1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。

