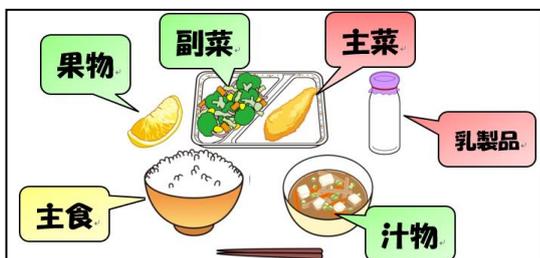


月	火	水	木	金
2 牛乳 小学校欠食 チャーハン(卵入り) わかめスープ ボールシュウマイ ごま酢あえ	郷土料理にはこのマークがついています。 	季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 	かみごたえのある献立にはこのマークがついています。 	6 牛乳 中学校欠食 チャーハン(卵入り) わかめスープ ボールシュウマイ ごま酢あえ
9 牛乳 子どもの日献立 たけのこごはん 凍り豆腐のみそ汁 山賊焼き ごま和え 柏餅 	10 牛乳 ごはん  けんちん汁 <small>ししゃもの両脇漬け(1~3年生1本、4年生~2本)</small> 豆と五穀米サラダ 	11 牛乳 小2-3希望献立 ごはん <small>みそラーメンが食べなくなっちゃうおみそ汁</small> ささみのレモンソース かみかみサラダ 	12 牛乳  ミルクパン アスパラコーンスープ ポークビーンズ チーズサラダ	13 牛乳 ごはん ポークカレー ポテトチーズホイール巻き こんにゃくサラダ
16 牛乳  ごはん 大根のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごま和え	17 牛乳 小2-1希望献立 わかめごはん はるさめスープ 肉じゃが のり酢あえ レモンソーダゼリー	18 牛乳  ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	19 牛乳 小2-4希望献立 抹茶揚げパン こんにゃく麺スープ ウインナー炒め ブロッコリーサラダ	20 牛乳 ごはん 沢煮椀 さばの塩焼き  切干大根の炒り煮
23 牛乳 小2-2希望献立 ごはん 卵とコーンのスープ サイコロステーキ 寒天サラダ 乳・卵 不使用 みかんクレープ	24 牛乳  ごはん 鶏ごぼう汁 赤魚のみそ粕焼き 山菜の旨煮	25 牛乳  ごはん 玉ねぎのみそ汁 カツオとポテトのスタミナ揚げ 即席漬け 	26 牛乳  食パン ミネストローネ <small>アスパラとペンネのクリーム煮(牛乳入り)</small> ごまブロッコリー マーマレードジャム	27 牛乳 体育参観 応援献立 ごはん うどん汁 鶏肉のごま照り焼き 大豆のサラダ 
30 牛乳  ごはん じゃがいものみそ汁 手づくりホキフライ レモンあえ 小学校欠食	31 牛乳 ごはん 豚汁 ふわふわ舟の真(卵入り) からしあえ	5月から各クラスの希望献立を出していきます。 楽しみにしてください		

都合により行事や献立が変更になることがあります。

食育だより スポーツをする時の栄養バランスの良い食事

小学校では体育参観、中学校では運動部の大会が近づいてきましたね。下にある「基本の食事の組み合わせ」のように栄養バランスよく食べることで、集中することができるし、ケガもしにくくなります。そして、自分の力を発揮することができますよ。



あれ？給食の組み合わせと同じだね！
スポーツをする時も、給食みたいに食べるといいだね。
スポーツをする人は、主食をたっぷり食べよう！



ご意見ご要望がありましたら、お気軽にお寄せください。
波田学校給食センター TEL&Fax92-4585

<スポーツ選手のための基本の食事の組み合わせ>