

SCHOOL LUNCH WARABI

5 月

和良比小の給食をご紹介します！

5 月 1 日（木）



ガーリック
トースト
牛乳
和野菜チャウダー
焼き肉サラダ
青りんごゼリー

5 月 2 日（金）☆子供の日メニュー☆



ごはん
牛乳
かつお更紗揚げ
若竹汁
ポパイサラダ
手作りチョコ
ババロア

5 月 7 日（水）



ごはん
牛乳
春巻
生揚げの中華煮
切り干し大根の
納豆和え

5 月 8 日（木）



ココア揚げパン
牛乳
肉団子スープ
ごまじゃこサラダ
オレンジ

『主食をしっかり食べて 脳をイキイキさせよう！』

成長期にある子供達にとって、「朝ご飯」は元気に 1 日をスタートさせる上でとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」を揃えて食べる等、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校してほしいと思います。

ご飯やパン等主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収が緩やかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけではなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体に体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使う為、朝ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給し、1 日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

5月9日（金）



プルコギ丼
（ごはん）
牛乳
豆腐と小松菜の中華スープ
バナナ

5月12日（月）



ごはん
牛乳
すき焼き煮
レバーとポテトの変わり揚げ
河内晩柑

5月13日（火）



しょうゆラーメン
（中華麺）
牛乳
鮫の竜田揚げ
ぐりとぐらの米粉のカステラ

5月14日（水）



ごはん
牛乳
陳さんの麻婆豆腐
焼売
もやしと小松菜のナムル

5月15日（木）



コッペパン
いちごジャム
牛乳
クリームシチュー
ひじきのマリネ
ヨーグルト

5月16日（金）



ごはん
牛乳
豚肉のねぎ塩焼き
ツナと野菜の味噌ごま和え
塩ちゃんこ汁
ゆで空豆

5月19日（月）



ごはん
牛乳
ソースカツ
キャベツのレモンサラダ
豆腐とねぎの味噌汁

5月20日（火）



ごはん
牛乳
鯖の味噌煮
切り干し大根とツナの和え物
けんちん汁

5月21日（水）★陸上競技大会★



ごはん
牛乳
高野豆腐のもちもち酢豚
バンサンスー
オレンジ

5月22日（木）



ごはん
牛乳
ポークカレー
ひじきのカラフル和え

5月23日（金）



ツナチーズトースト
牛乳
筍と春キャベツのクリームスープ
シーフードサラダ

5月26日（月）



ごはん
牛乳
豚肉の生姜焼き
ツナと野菜のごま和え
ばっとう汁
甘夏

5月27日（火）



上海焼きそば
牛乳
生揚げのスープ
白玉ぜんざい

5月28日（水）



ごはん
牛乳
擬製豆腐
塩麹磯和え
さつま芋の豚汁

5月29日（木）



ヨーグルトトースト
牛乳
チリコンカン
小松菜のイタリアンサラダ

5月30日（金）



ごはん
牛乳
ビビンバ
鶏肉のヤンニョムソース
トックスープ