



5月 給食だより

兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
		子どもの日 	6 ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき こうやどうふのもの すましじる	7 ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチサラダ
			写真ありません 	
10 ぎゅうにゅう ロールパン ミートスパゲティ イタリアンサラダ	11 ぎゅうにゅう ごはん さわらのたつたあげ こまつなとひじきの ごまあえ	12 ぎゅうにゅう まめごはん はるのぶたじゃが みそしる ストロベリーゼリー	13 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしおやき キャベツのあえもの くきわかめのいために みそしる 	14 ぎゅうにゅう そぼろどん わかめのすのもの すましじる
	写真ありません 			
17 ぎゅうにゅう たけのごはん あじのしおやき おかひじきのごまあえ みそしる	18 ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース はるさめサラダ ちゅうかスープ	19 ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからあげ キャベツのあえもの じゃがいものか-きんぴら みそしる	20 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうが ピーマンとセロリの しおこんぶあえ けんちんじる	21 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのカレーやき アスパラガスのいためもの コールスローサラダ やさいスープ
	写真ありません 			

月	火	水	木	金
24 ぎゅうにゅう ごはん けいちゃん じゃがいものサラダ すましじる	25 ぎゅうにゅう さけのさんみやき ニラじゃが みそしる	26 ジョア ごはん ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかスープ	27 ぎゅうにゅう ごはん さわらの バジルソースやき いそべあえ コンソメスープ	28 ぎゅうにゅう ロールパン やきそば ちんげんさいのスープ
31 ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ 	<div style="text-align: center;"> <p><5月の給食もくひょう> たのしくたべよう! みんながたのしくきゅうしょくを、 たべられるように ルールとマナー をまもってたべましょう。</p> </div>			

朝ごはんの効果

朝晩は涼しく、昼間は暑く体調をくずしやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

