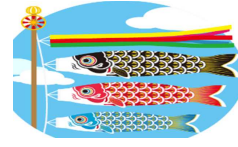


5月の献立表

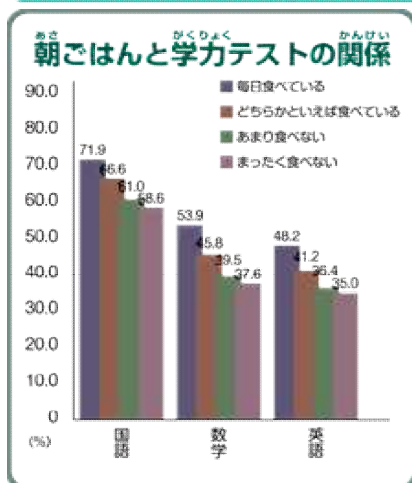


函館市立湯川中学校

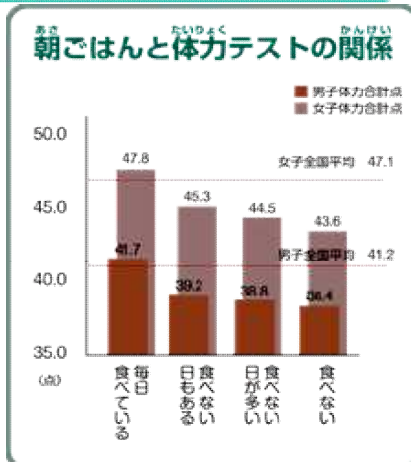
献立説明 ○和食の日とは函館産の農産物を中心とした和食給食を提供する日です。月に一度、函館市近海でとれた鮭やブリ、昆布、わかめや、じゃがいも、人参、ほうれん草、大根、長ねぎ、かぼちゃなど、旬の野菜や海産物を使います。お楽しみに！ ○29日(水)パンに好きな具をはさみ、自分だけのオリジナルのバーガーを作っていました。		1日(水) 揚げパン 豆と野菜のトマトスープ ほうれん草のオムレツ フルーツ白玉	2日(木) 減量ごはん 若竹うどん かつおの野菜あんかけ オレンジ	
	7日(火) ごはん さつまいものみそ汁 豚肉の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮	8日(水) コッペパン 白かぶスープ ラザニア 洋梨缶	9日(木) ごはん ピリ辛春雨スープ 肉シューマイ(2個) チンジャオロース	10日(金) 小コッペパン スパゲティペペロンチーノ 鶏ごぼう ももゼリー
13日(月) ごはん ドライカレーの具 白菜とウィンナーのスープ ヨーグルト	14日(火) ごはん 厚揚げの五目みそ煮 春巻き キャベツとじゃこの煮びたし	15日(水) コッペパン 黒豆きな粉クリーム ふわふわ卵スープ メンチカツ ほうれん草とベーコンのソテー	16日(木) 減量ごはん しょう油ラーメン ほっけフライ ミニトマト(2個)	17日(金) コッペパン チキンブラウンソース煮 マカロニサラダ パイン缶
20日(月) 休み	21日(火) ごはん カレー豆腐 五目きんぴら りんご	22日(水) 小コッペパン スパゲティミートソース アスパラとじゃがいものソテー チーズ	23日(木) 和食の日 ごはん にとら玉汁 さけのちゃんちゃん焼き トマト	24日(金) コッペパン みかんジャム ミートボールのミルクスープ イカカツ ごまドレッシングサラダ
27日(月) ごはん 豚丼の具 小松菜と豆腐のみそ汁 りんごのタルト	28日(火) 減量ごはん 卵とじうどん いわしの生姜煮 人参とツナの炒め物	29日(水) 丸割りパン オニオンポテトスープ 照り焼きハンバーグ キャベツのバターソテー	30日(木) ごはん すき焼き うの花コロケ きゅうりともやしの南蛮漬	31日(金) 給食無し

1日を元気に過ごすもと、朝ごはん！

朝ごはんの効果！



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5年度、中学3年生)



文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)

朝ごはんは学力や体力とも密接に関係しているんですね。パフォーマンスを上げるためには欠かせない食事だとよくわかりました。

「食事の基本形」を意識！



資料提供：早稲田大学田中研究室 長坂聡子先生

かならず何かを食べてから登校しましょう

時間がない人は10分早く起きたり、食欲がない人は夜食や夕食を控えたりして朝ごはんを食べると良いです