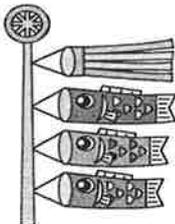
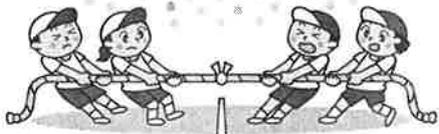


給食だより 令和7年 5月号

にかほ市立仁賀保中学校

※都合により献立が変更になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>給食費の口座振替について 振替日は毎月25日(休日、祝日の時は翌営業日)、振替額は小学校5,000円 中学校5,500円です。振替日の前日までにご用意くださいようお願いいたします。</p>			<p>1 かいこうきねんび 開校記念日</p> 	<p>2 うんどうかい べんとうじさん 運動会(弁当持参)</p>
<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 ふりかえきゆうじつ 振替休日</p> <p>ふるさとの味 食 育事業で、21日に地場産わかめを使ったスープを作ります。</p>	<p>7 ごはん いわし三平に 厚あげのそぼろいため たけのこのみそしる</p>	<p>8 カレーうどん 米粉あげぎょうざ アセロラゼリー</p> <p>★かみかみ給食★</p>	<p>9 みそクッパ コーンポテト</p>
<p>12 スタミナどん 中かコーンスープ つぶつぶレモンゼリー</p>	<p>13 コッパン ホットドッグハンバーグ もやしソテー 米粉の キャベツシチュー</p>	<p>14 ごはん スープカレー じゃがいもとさつまいもの サイコロあげ</p>	<p>15 ミートソース スパゲッティ もやしのサラダ ごまドレッシング</p>	<p>16 ごはん イカのメンチカツ 切り干し大根の ために 玉ねぎのみそしる</p>
<p>19 チリコンカンライス 花野菜ソテー</p>	<p>20 丸パン とり肉の塩からあげ コーンソテー ジュリエンヌスープ チョコレートクリーム</p>	<p>21 ごはん あきたどっさりハンバーグ まめまめきんぴら 地場産わかめのスープ ★ふるさと給食★</p>	<p>22 あげそば ツナポテト カルシウムヨーグルト</p>	<p>23 ごはん さばの塩焼き にびたし そぼろのみそしる</p>
<p>26 ごはん チキンカレー ニラ入り野菜いため</p>	<p>27 米粉パン カツオカツ じゃがいもの ケチャップソテー 春雨スープ</p>	<p>28 シャキシャキそぼろどん キャベツのみそしる ころりん黒糖まめ</p>	<p>29 アスパラ入り米粉 クリームスパゲッティ 枝豆入りサラダ 和風ドレッシング</p>	<p>30 ごはん とり肉の香味焼き ひじきのために 大根のみそしる</p>

はやねはやあ
早寝早起き
あさ
朝ごはん
まいにちげんき
毎日元気!

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

