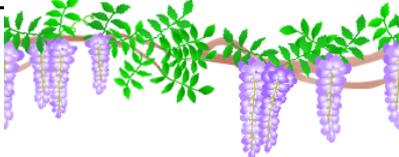


5 月 献 立 表

		1(水)	2(木)	3(金)
			開校記念日	憲法記念日
		<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のスタミナ炒め ほうれんそうののりあえ 白飯 みそ汁 		
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
こどもの日振替休日			尿検査(3回目)	
	<ul style="list-style-type: none"> けんちん風鶏うどん たまねぎとちくわのかき揚げ フルーツゼリーあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 白飯 チゲ風豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ丼 ピーマンとちくわの炒め物 すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 白飯 みそ汁 ☆ごぼうの日
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
			生徒総会	交通安全教室(給食1回)
<ul style="list-style-type: none"> たまご焼き ちくぜん煮 白飯 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 枝豆サラダ ストロベリーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の香草パン粉焼き ヨーグルトサラダ 白飯 スープ ☆ヨーグルトの日 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごまだれ焼き オニオンチップサラダ とうもろこしのだし炊きごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豚の生姜焼き 大根とがんとどきの煮物 白飯 みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
			5分短縮授業	5分短縮授業
<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐 チンゲンサイとさつま揚げの煮物 わかめごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン いんげんとしめじのガーリック炒め 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー コールスローサラダ お楽しみデザート 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 ブロッコリーのごまドレッシングサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 油淋鶏 拌三絲 白飯 スープ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
<ul style="list-style-type: none"> おろしソースハンバーグ 小松菜のごまあえ 白飯 みそ汁 ☆小松菜の日 	<ul style="list-style-type: none"> 親子うどん いももち フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> たらの香味野菜あんかけ 六色きんぴら 白飯 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のさっぱり煮 キャベツのからしあえ たけのこごはん みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ アスパラソテー 白飯 スープ

★牛乳は毎日つきます

～季節、環境の変化になれましたか？～

気温や新しい環境の変化になれましたか？ 変化が大きいと体温調節の難しさから不調になりやすいです。こうした心身のストレスは、自律神経の乱れにつながります。対策として、
 ①生活時間のルーティーンをきめる ②旬の食材を取り入れバランスの良い食事を心がける
 ③着脱しやすい服装で気温の変化に対応する できることからやってみてはいかがでしょうか？

～5月の旬の食べ物～

- 野菜(北海道): にんじん、アスパラガス、ながいも、ごぼう
- 果物(日本): いちご、なつみかん、びわ、メロン
- 魚(北海道): にしん、甘エビ、ほっけ、真カレイ、さくらます

