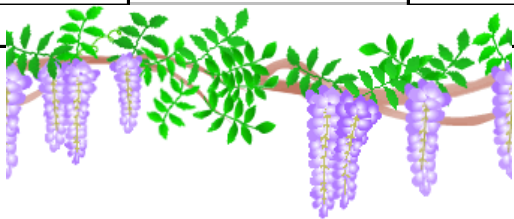


5 月 献 立 表

			1(木)	2(金)
				開校記念日
			・焼売 ・切干大根のナムル ・白飯 ・スープ	
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こどもの日	振替休日			尿検査③
		・たらのマヨネーズ焼き ・卯の花の炒り煮 ・白飯 ・どさんこ汁	・ソースカツ丼 ・ほうれんそうとツナのサラダ ・みそ汁	・ハーブチキン(トマトソース) ・アスパラソテー ・白飯 ・スープ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
		生徒総会		交通安全教室(給食1回)
・ホイコーロー ・たたききゅうり ・白飯 ・スープ	・山菜うどん ・かき揚げ ・さつまいものミルク煮	・白身魚の香草パン粉焼き ・ブロッコリーのソテー ・白飯 ・スープ	・ハヤシライス ・ごぼうのサラダ ・みかんゼリー	・豚肉のネギ塩炒め ・もやしとハムの和え物 ・白飯 ・みそ汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
			※定通体連出場の場合 5分短縮授業	※定通体連出場の場合 5分短縮授業
・豆腐の中華煮 ・なすとピーマンのオイスターソース炒め ・白飯 ・スープ	・スパゲティナポリタン ・きゅうりと豆のサラダ ・ぶどうゼリー	・さばの竜田揚げ(ミニトマト) ・れんこんののり塩炒め ・白飯 ・みそ汁	・ポークカレー ・水菜とチーズのサラダ ・スープ	・タンドリーチキン ・インゲンのソテー ・白飯 ・スープ
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
前期中間考査①(給食1回)	前期中間考査②(給食1回)	前期中間考査③(給食1回)	前期中間考査④(給食1回)	
・和風ハンバーグ(おろしソース) ・ほうれんそうのごまあえ ・白飯 ・みそ汁	・塩ラーメン ・こまつなとがんもどきの煮物 ・フルーツゼリーあえ ★こまつなの日	・鮭のクリームシチュー ・ブロッコリーのサラダ ・白飯	・ちくわの磯辺揚げ ・こんにゃくの甘辛煮 ・タケノコごはん ・みそ汁	・鶏のさっぱり煮 ・根菜キムチあえ ・白飯 ・みそ汁

★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:春レタス、春採りニンジン、軟白ねぎ、山菜など
- ・果物:いちご、国産グレープフルーツなど
- ・魚:毛ガニ、ホタテ、ヒラメ、カスベなど

