









5月献立表

				1(金)
				尿検査②
				<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のピリ辛炒め ・ たたききゅうり ・ 白飯 ・ スープ
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
みどりの日	こどもの日	振替休日		
			<ul style="list-style-type: none"> ・ チキンカレー ・ もやしとほうれん草のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉の生姜焼き ・ 野菜炒め ・ 白飯 ・ みそ汁
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
		生徒総会		尿検査③
<ul style="list-style-type: none"> ・ ポークチャップ ・ 野菜サラダ ・ 白飯 ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親子うどん ・ いももち ・ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚の竜田揚げ ・ 大根のそぼろ煮 ・ 白飯 ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ソースカツ丼 ・ 小松菜のツナ和え ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のハーブ焼き ・ ヨーグルトサラダ ・ 白飯 ・ スープ ★ヨーグルトの日
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
		<small>※定通体連出場の場合 5分短縮授業</small>	<small>※定通体連出場の場合 5分短縮授業</small>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のごまだれ焼き ・ 切干大根の炒め煮 ・ 白飯 ・ すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 塩ラーメン ・ 野菜コロッケ ・ フルーツ白玉 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほっけのおろし醤油がけ ・ 白菜とみつばのおひたし ・ 白飯 ・ 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のさっぱり煮 ・ キャベツの昆布和え ・ たけのこごはん ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポテトオムレツ ・ アスパラソテー ・ 枝豆ごはん ・ スープ
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
代休(5/23)				
	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレースープスパゲッティ ・ みずなとチーズのサラダ ・ みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚の香草パン粉焼き ・ いんげんのソテー ・ 白飯 ・ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ トリニータ丼(大分県のご当地メニュー) ・ ブロッコリーとれんこんのサラダ ・ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 揚げ出し豆腐 ・ こんにゃくきんぴら ・ 白飯 ・ みそ汁 ★こんにゃくの日

★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? 緊張する機会が多かったり、気温の変化が大きく、体温調節の難しさから不調になることもあります。緊張状態が続いていると、疲れがたまりやすく、胃腸の働きが落ちたりします。対策として ①決まった時間に起床し朝ごはん ②自律神経を整えるビタミン、カルシウムなどが豊富な大豆製品、豚肉、玉子をとる ③体温調節ができる服装 



～5月の旬の食べ物～

- ・ 野菜: 春キャベツ、たけのこ、ふき、山菜、アスパラなど
- ・ 果物: いちご、国産グレープフルーツなど
- ・ 魚: あさり、鮭、にしん、ほっけ、しじみなど

