



5月給食だより



曜	行事	献立名
1	月	牛乳 麦ごはん 酢豚 もやしのナムル 豆腐とニラのスープ フルーツ杏仁
2	火	【端午の節句献立】牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 千草和え 南瓜の煮物 若竹汁 柏餅
8	月	3限授業 教育相談(4限)
9	火	牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き ごま和え ひじきの甘辛炒め 南瓜としめじの味噌汁 ヨーグルト
10	水	牛乳 チャーハン 春巻き 青梗菜油炒め わかめスープ りんご
11	木	牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え ミルクおから 春雨スープ パイナップル
12	金	検尿③ 牛乳 ドライカレー カラフルサラダ ポテトスープ オレンジ
15	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 磯香和え 根菜のすまし汁 ぎふだもんりんごゼリー
16	火	牛乳 麦ごはん ホキのおろし煮 ごま酢和え 高野豆腐の含め煮 なめこの味噌汁 チーズ
17	水	牛乳 スパゲティ肉味噌あん 厚焼きたまご 青梗菜の和え物 パイナップル
18	木	クレペリン検査(3限) 生徒総会(4限)
19	金	校外研修 給食はありません
22	月	牛乳 豚の生姜焼き風炊き込みごはん 鱈フリッター ゆかり和え じゃが芋とわかめの味噌汁 りんご
23	火	歯科検診(1限) 牛乳 麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き こんにやくサラダ じゃが芋のごま煮 角麩のすまし汁 ぎふだもんももゼリー
24	水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー コーン玉スープ 甘夏
25	木	牛乳 ポークカレー 大根サラダ ソフトヨーグルト
26	金	牛乳 麦ごはん ささみチーズカツ ごぼうのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁
29	月	牛乳 豚丼 和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご
30	火	牛乳 麦ごはん ウインナーのチリソース アスパラサラダ キャベツとベーコンのスープ
31	水	内科検診(3限) 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌のせ焼き のり酢和え オレンジ

【岐阜県定時制高校給食目標】 規則正しい生活を。まずは朝食から。

大垣商業高等学校定時制
給食予定日数: 19日

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。

早寝 早起き 朝ごはん ♪

