



# 5月 給食だより



|    | 曜 | 行事                      | 献立名  |
|----|---|-------------------------|--|
| 1  | 水 | 命を守る訓練<br>身体測定(4限)      | 牛乳 麦ごはん 酢豚 もやしのナムル 豆腐とにらのスープ                   |
| 2  | 木 | 2時間授業<br>育友会総会          | 【端午の節句献立】牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 干草和え 南瓜の煮物 若竹汁 柏餅   |
| 7  | 火 | 教育相談(3限授業)              | 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ 肉団子入りスープ 甘夏                    |
| 8  | 水 |                         | 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   |
| 9  | 木 |                         | 牛乳 米粉パン チョコクリーム エビカツ ごぼうのごまマヨ和え ビーンズスープ りんご    |
| 10 | 金 | ボウリング大会                 | 給食はありません                                       |
| 13 | 月 |                         | 牛乳 チャーハン 春巻き 中華和え わかめスープ                       |
| 14 | 火 |                         | 牛乳 麦ごはん 鯖の南部焼き ピーナッツ和え ミルクおから なめこの味噌汁 チーズ      |
| 15 | 水 | 検尿                      | 牛乳 スパゲティツナトマトソース ごまドレサラダ コンソメスープ アシドミルク        |
| 16 | 木 |                         | 牛乳 麦ごはん 鯛の梅煮 かおり和え じゃが芋のそぼろ煮 角麩のすまし汁 オレンジ      |
| 17 | 金 | クレペリン検査(3限)<br>生徒総会(4限) | 牛乳 麦ごはん ささみチーズカツ ごぼうサラダ 小松菜の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁     |
| 20 | 月 | 食育の日                    | 【新茶献立】牛乳 お茶パン ウインナーのチリソース アスパラサラダ 白菜スープ        |
| 21 | 火 |                         | 牛乳 豚の生姜焼き風炊き込みごはん 鯖フリッター ゆかり和え 豆腐とえのきの味噌汁 りんご  |
| 22 | 水 | 内科検診(3限)                | 牛乳 麦ごはん 鯖の銀紙焼き こんにゃくサラダ 大根と厚揚げの煮物 玉ねぎとわかめのすまし汁 |
| 23 | 木 | 交通安全講話(1限)              | 牛乳 麦ごはん 肉じゃが のり酢和え 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ             |
| 24 | 金 |                         | 牛乳 麦ごはん 鶏から揚げ ブロッコリーのおかか和え 切干大根のカレー煮 春雨スープ     |
| 27 | 月 |                         | 牛乳 麦ごはん 白身魚フライ 糸寒天の和え物 きんぴらごぼう 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁    |
| 28 | 火 |                         | 牛乳 豚丼 和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご                     |
| 29 | 水 |                         | 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー コーン玉スープ オレンジ               |
| 30 | 木 | 歯科検診(1限)                | 牛乳 チキンカレー 大根サラダ りんごヨーグルト                       |
| 31 | 金 |                         | 牛乳 麦ごはん 鱈のおろし煮 ごま酢和え 高野豆腐の含め煮 麩のすまし汁           |

【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:20日

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

|                    |   |                   |                      |  |
|--------------------|---|-------------------|----------------------|--|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</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、牛乳がつきます。

早寝 早起き 朝ごはん