



5月給食だより

	曜	行 事	献 立 名
1	木	命を守る訓練 身体測定(4限)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー コーン玉スープ
2	金	2時間授業 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 じゃが芋のおかか煮 若竹汁 柏餅
7	水	教育相談(3限授業)	牛乳 ドライカレー 海藻サラダ ポテトスープ
8	木		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 チーズ
9	金		牛乳 米粉パン バーベキューチキン ごぼうのごまマヨ和え ビーンズスープ オレンジ
12	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
13	火		牛乳 チャーハン 春巻き 中華和え わかめスープ
14	水		牛乳 麦ごはん 鰯の南部焼き ピーナッツ和え 切干大根のカレー煮 なめこの味噌汁 ヨーグルト
15	木	クレペリン検査(3限) 生徒総会(4限)	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 りんご
16	金	校外研修	給食はありません
19	月	食育の日 交通安全講話(1限)	【新茶献立】牛乳 お茶パン ウィンナーのチリソース アスパラサラダ 白菜スープ
20	火		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
21	水		牛乳 麦ごはん 肉じゃが のり酢和え かきたま汁 オレンジ
22	木	歯科検診(1限)	牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉味噌がけ こんにゃくサラダ 大根とツナの煮物 麩のすまし汁
23	金		牛乳 豚の生姜焼き風炊き込みごはん 鰯のフリッター ゆかり和え 豆腐とえのきの味噌汁 りんご
26	月		牛乳 麦ごはん 鶏から揚げ ブロッコリーのおかか和え ミルクおから 春雨スープ
27	火		牛乳 麦ごはん 鰯の梅煮 かおり和え 南瓜とベーコンの煮物 角麩のすまし汁
28	水		牛乳 ポークカレー 大根サラダ アシドミルク
29	木	内科検診(3限)2・3年	牛乳 麦ごはん 酢豚 もやしのナムル 豆腐とにらのスープ
30	金	内科検診(3限)1・4年	牛乳 豚丼 和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 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。

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてき す し き
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



早寝 早起き 朝ごはん ♪

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まず、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



大垣商業高等学校定時制
給食予定日数：19日

・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。