



5月 食育たより



曜	行事	献立名
1 金	2時間授業 育友会総会	【端午の節句献立】牛乳 麦ごはん ししゃもの磯部揚げ 干草和え じゃがいものおかか煮 若竹汁 柏餅
7 木	教育相談(4限)	牛乳 ドライカレー わかめサラダ キャベツのスープ
8 金		牛乳 米粉パン バーベキューチキン ごぼうのマヨネーズ和え ポトフ オレンジ
11 月	↓	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー 中華スープ りんご
12 火		牛乳 麦ごはん ささみチーズカツ 昆布和え 小松菜の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁
13 水	内科検診(3限)	牛乳 麦ごはん 鯛の梅煮 かおり和え 南瓜とベーコンの煮物 角麩のすまし汁
14 木	クレペリン検査(3限) 生徒総会(4限)	牛乳 麦ごはん ミニオムレツ キャベツのサラダ ポークビーンズ
15 金	校外研修	給食はありません
18 月		牛乳 豚の生姜焼き風炊き込みごはん 鱈のフリッター ゆかり和え 豆腐とえのきの味噌汁 オレンジ
19 火	食育の日	【新茶献立】牛乳 お茶パン 鮭のマヨネーズ焼き アスパラサラダ 白菜スープ ぎふだももゼリー
20 水	歯科検診(1限)	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
21 木		牛乳 豚丼 もやしのサラダ 白菜と油揚げの味噌汁
22 金		牛乳 ポークカレー 焼ウインナー 和風サラダ
25 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
26 火		牛乳 チャーハン 春巻き もやしのナムル わかめスープ
27 水		牛乳 麦ごはん 厚揚げの肉みそがけ こんにゃくサラダ 大根とツナの煮物 麩のすまし汁
28 木		牛乳 麦ごはん 鱈のおろし煮 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
29 金		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

【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。

大垣商業高等学校校定
時制 給食予定日数：
17日

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

- ・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」等を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。