



*19日~25日は17:30分給食です。
 *献立は材料・調理の都合で変更することがあります。
 長浜北星高等学校(定時制)R5.5



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ご飯 すまし汁 さばのカレー風味焼き もち麦の和風肉味噌サラダ 牛乳 994kcal	2 ご飯 豚汁 大根といかの煮物 小松菜と舞茸炒め いちご 牛乳 705kcal	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ご飯 雷汁 豚肉とスナップえんどう の甘辛生姜炒め 山芋のかか和え 牛乳 808kcal	9 ご飯 きのこの味噌汁 鮭のチーズフライ 五目豆 牛乳 811kcal	10 えんどう豆ご飯 きつねうどん ゴマネーズ 牛乳 747kcal	11 ご飯 なすの味噌汁 鶏の南部焼き マッシュポテト 牛乳 844kcal	12 焼きそばパン 野菜スープ ごぼうとこんにゃくの 炒め煮 牛乳 734kcal
15 シーフードカレー ベーコンレタスサラダ 福神漬 牛乳 924kcal	16 ご飯 大根の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ぶきの五目煮 牛乳 729kcal	17 もち麦ご飯 白菜の味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 852kcal	18 ご飯 きくらげと卵のスープ 鶏のからあげ 小松菜のじゃこ和え 牛乳 749kcal	19 食パン コーンポータージュース ミートオムレツ フルーチェ 牛乳 917kcal
22 ご飯 小松菜の味噌汁 焼き魚の南蛮酢かけ 高野豆腐の含め煮 牛乳 823kcal	23 ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 大根なます 牛乳 720kcal	24 もち麦ご飯 里芋の味噌汁 大根と豚肉のべっこう煮 チンゲン菜のナムル 牛乳 782kcal	25 ご飯 麩の味噌汁 なすと鶏肉のピリ辛炒め 豆腐と青菜の白和え 牛乳 826kcal	26 コッペパン ポークビーンズ イカリングフライ アシドミルク
29 中華丼ぶり 春巻 冷凍りんご 牛乳 833kcal	30 ご飯 かぼちゃの味噌汁 ハムとチーズの卵焼き 小鮎のあめだき 牛乳 765kcal	31 もち麦ご飯 鶏だんご汁 厚揚げのごま味噌煮 切干大根の梅肉和え 牛乳 795kcal	新年度が始まってひと月がたち、1年生も段々と給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。	