

# 5月

\* 22日~28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) R6.5



## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。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？朝中々起きられなかったり、日中ボーっとしたり、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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6 振替休日	7 ご飯 里山汁 さばのカレー風味焼き 大豆の磯煮 牛乳	1 もち麦ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 野菜の炒り煮 牛乳	2 ご飯 なめこの味噌汁 鶏の唐揚げ 小松菜の磯和え 牛乳	3 憲法記念日 
	802kcal	738kcal	742kcal	
13 ご飯 里芋の味噌汁 牛肉と野菜炒め もやしのとえ物 牛乳	7 振替休日	8 たけのこご飯 きつねうどん 土山茶プリン 牛乳	9 ご飯 麩の味噌汁 鶏肉となすのチリソース炒め 青菜の白和え 牛乳	10 食パン オニオンスープ ハムカツ 春色サラダ 牛乳 
738kcal		822kcal	727kcal	890kcal
20 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鮭のレモン醤油かけ 切干大根の煮物 牛乳	14 ご飯 にゅうめん かつおフライ 中華わかめサラダ 牛乳	15 もち麦ご飯 豚汁 いかと大根の煮物 卵の花炒り 牛乳	16 カレーライス チップスサラダ 福神漬 牛乳	17 食パン クラムチャウダー にらの卵とじ アシドミルク
746kcal	718kcal	775kcal	951kcal	818kcal
27 ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉と小松菜の生姜焼き こんにゃくのうま煮 牛乳	21 ご飯 なすの味噌汁 彩り野菜の卵焼き ゴマネーズ とけないアイス風デザート 牛乳	22 ビビンバ丼 サムゲタン風スープ 春巻 牛乳	23 ご飯 玉葱の味噌汁 鶏の南部焼き きんぴらごぼう 牛乳	24 黒糖コッペパン ミネストローネ エビグラタン 大根と青じそのサラダ 牛乳
704kcal	794kcal	836kcal	811kcal	839kcal
28 ご飯 白葱の味噌汁 小鮎のあめだし 高野豆腐の含め煮 牛乳	29 もち麦ご飯 きくらげと卵のスープ 春雨炒め 大根なます 牛乳	30 ご飯 水菜の味噌汁 鶏つくね焼き 人参のシリシリ 牛乳	31 焼きそばパン パンプキンスープ みかんゼリー 牛乳	
	737kcal	737kcal	819kcal	834kcal