

5月献立予定表

平成 30 年度

コザ高等学校：定時制



新学期がスタートして1ヶ月……。
疲れがたまる時期となります。
生活リズムを整えるように心がけましょう。



| | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------|---|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p> | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p> | <p>適度からからだを動かしていますか？</p> | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p> |
|-------------------------------------|--|--------------------------|---|

| 4月30日(月) 振替休日 | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) 憲法記念日 | 4日(金) みどりの日 |
|---|--|---|--|--|
| | 炊き込みご飯 きびなご南蛮漬け みそ汁 材料: ごぼう、しいたけ、人参、こんにゃく、豚肉、きびなご、ほうれん草、油揚げ | ハンバーグ アスパラソテー かぼちゃスープ デザート(とと焼き) 材料: アスパラ、ベーコン、しめじ、エリンギ、エノキ、かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、枝豆 | <p>GWを上手に過ごして5月病を予防しよう</p> <p>リフレッシュ、リラックス…計画を立てる際、普段の生活のリズムを乱さないようにすることが連休明けの5月病を予防するための秘訣です。</p> | |
| 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) |
| なす味噌炒め 春巻き 中華スープ 材料: なす、ピーマン、牛肉、もやし、しいたけ、ニラ、ワカメ、ごま | あじフライ サラダ みそ汁 材料: レタス、きゅうり、トマト、コーン、ツナ、大根、豆腐、ねぎ | 豚キムチチャーハン ワンタンスープ 材料: 豚肉、キムチ、玉ねぎ、ニラ、キャベツ | さばごまみそ煮 ちくわの和え物 みそ汁 材料: ちくわ、キャベツ、もやし、塩昆布、桜えび、しめじ、油揚げ | 野菜きんぴら メンチカツ アーサ汁 材料: 人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、じゃがいも、アーサ、豆腐 |
| 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) |
| チキンカレー 福神漬 フルーツヨーグルト 材料: 鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、黄桃、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト | 白身魚フライ 温野菜 すまし汁 材料: ブロッコリー、カリフラワー、人参、麩、ワカメ、エノキ | 野菜炒め 厚焼き玉子 みそ汁 材料: キャベツ、もやし、人参、豚肉、ピーマン、なす、玉ねぎ、ねぎ | 豆腐ハンバーグ 和え物 果物 材料: 木綿豆腐、玉ねぎ、ピーマン、卵、パン粉、しめじ、小松菜、人参、ちくわ、リンゴorオレンジ | 親子丼 漬物 材料: 鶏肉、人参、玉子、キャベツ、玉ねぎ、たくあん漬 |
| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
| チキン南蛮 チョレギサラダ スープ 材料: レタス、ワカメ、きゅうり、のり、ごま、春雨、人参、ワカメ | 鯖の塩焼き だし巻きたまご 豚汁 材料: 鯖、たまご、大根、人参、ごぼう、里芋、豚肉、ねぎ | 冷しゃぶ 梅干し かき玉汁 材料: レタス、トマト、きゅうり、豚肉、ポン酢、卵、ねぎ | 春野菜パスタ ポテトサラダ デザート 材料: アスパラ、春キャベツ、人参、玉ねぎ、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、コーン、きゅうり、人参、卵 | ゴーヤーチャンプルー コロッケ ゆし豆腐 材料: ゴーヤー、もやし、豚肉、人参、玉ねぎ、豆腐、ねぎ |
| 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | 6月1日(金) |
| ソフトとんかつ マカロニサラダ ミネストローネ 材料: マカロニ、人参、たまご、きゅうり、トマト、ベーコン、玉ねぎ、コンソメ | 肉豆腐 酢の物 果物 材料: 牛肉、豆腐、しらたき、玉ねぎ、きゅうり、わかめ | きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー 材料: うどん、油揚げ、天かす、ねぎ、ちくわ、青のり | チキンの照り焼き にんじんしりしり みそ汁 材料: 鶏肉、人参、ピーマン、ウインナー、卵、玉ねぎ、ワカメ | 筑前煮 白身魚フライ ゆし豆腐 材料: 筍、ごぼう、人参、鶏肉、こんにゃく、レンコン、豆腐、ねぎ |

※注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。

