

5月献立予定表

平成 28 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>適度に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>
-------------------------------------	--	-------------------------	---

2日(月)	3日(火) 憲法記念日	4日(水) みどりの日	5日(木) こどもの日	6日(金)
<p>いなりずし・鶏のから揚げ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>アーサ汁・かしわもち</p>	<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ポイントです。</p>		<p>子供の日</p>	<p>コロケ</p> <p>大根サラダ</p> <p>みそ汁・ごはん・牛乳</p>
<p>材料 鶏肉・きゅうり・玉ねぎ・人参・アーサ・豆腐・ねぎ</p>	<p>材料 大根・人参・水菜・豆腐・ねぎ・玉ねぎ</p>			
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>ミートボール</p> <p>マッシュポテト</p> <p>クリームスープ・パン</p>	<p>きびなごのから揚げ</p> <p>人参ソテー</p> <p>みそ汁・ご飯</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>ナムル</p> <p>ワンタンスープ・ご飯</p>	<p>春野菜パスタ</p> <p>温野菜</p> <p>ワカメスープ</p>	<p>野菜炒め</p> <p>アジフライ</p> <p>ご飯・みそ汁</p>
<p>材料 ロールパン・ポテト・生クリーム・ホワイトルウ・クリームコーン</p>	<p>材料 きびなご・青のり・人参・玉ねぎ・ウインナー・わかめ・油揚げ</p>	<p>材料 ピーマン・たけのこ・人参・牛肉・もやし・ぜんまい・ワンタン・木耳・ニラ</p>	<p>材料 春野菜・アスパラ・玉ねぎ・ベーコン・ブロッコリー・コーン・人参・わかめ・ねぎ</p>	<p>材料 キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・ジャガイモ・しめじ・ねぎ</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>しょうが焼き</p> <p>サラダ</p> <p>果物・ご飯</p>	<p>中華丼</p> <p>かきたま汁</p> <p>デザート</p>	<p>白身魚のあんかけ</p> <p>すまし汁</p> <p>漬物・ご飯</p>	<p>じゅーしー</p> <p>クーブイリチー</p> <p>ゆし豆腐</p>	<p>とんかつ</p> <p>サラダ</p> <p>みそ汁・ご飯</p>
<p>材料 豚肉・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・人参・大根・りんご</p>	<p>材料 白菜・人参・たけのこ・ヤングコーン・椎茸・えのき・卵・鶏肉</p>	<p>材料 メル・玉ねぎ・赤ピーマン・青ピーマン・三つ葉・椎茸</p>	<p>材料 ひじき・昆布・人参・あお豆・切り干し大根・人参・豆腐・ねぎ</p>	<p>材料 豚肉・キャベツ・コーン・水菜・ちくわ・大根</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>酢豚</p> <p>春雨サラダ</p> <p>わかめスープ・ごはん</p>	<p>竜田揚げ</p> <p>温野菜</p> <p>みそ汁・ご飯</p>	<p>沖縄そば</p> <p>おにぎり</p> <p>キムチ和え</p>	<p>回鍋肉</p> <p>春巻</p> <p>みそ汁</p>	<p>麻婆豆腐</p> <p>中華スープ</p> <p>果物・ご飯</p>
<p>材料 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・たけのこ・春雨</p>	<p>材料 さわら・ブロッコリー・コーン・カリフラワー・大根・長ネギ</p>	<p>材料 そば・かまぼこ・ねぎ・豚肉・油味噌・もやし・きゅうり・キムチ</p>	<p>材料 豚ロース・人参・キャベツ・パリパリ春巻・ごぼう・厚揚げ</p>	<p>材料 ひき肉・人参・椎茸・豆腐・ねぎ・木耳・ニラ・卵・みかん</p>
30日(月)	31日(火)			
<p>カレーライス</p> <p>コールスロー</p> <p>果物</p>	<p>鮭フライ</p> <p>ソテー</p> <p>みそ汁・ご飯</p>			
<p>材料 米・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・キャベツ・人参・りんご</p>	<p>材料 鮭・あさり・豆腐・ねぎ・じゃがいも・人参・ベーコン</p>			