

# 5月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



<p><b>5月</b> 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は蒸し暑くなり始める季節ですが、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。</p> <p><b>朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。</b></p> <p>まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！</p> <p>食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。</p> <p><b>食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。</b></p> <p>おにぎり      おにぎり+みそ汁      おにぎり+みそ汁+卵焼き</p>	<p><b>1(木)</b></p> <p>ニューサマーオレンジ      牛乳</p> <p>ピザポテト      海藻サラダ</p> <p>ペパロンチーノ</p>	<p><b>2(金)</b></p> <p>かしわもち      牛乳</p> <p>五色和え      魚のネギソースかけ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>子どもの日にちなんで</p>	
<p><b>★市販のエナジードリンクに注意！</b></p> <p>エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいられるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。</p>	<p><b>7(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>春巻き      もやし中華和え</p> <p>麦ごはん      麻婆豆腐</p>	<p><b>8(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>タピオカ      切干大根の和え物</p> <p>ウブサー</p> <p>ソース焼きそば</p>	
<p><b>12(月) 名護中欠食</b></p> <p>みかん      牛乳</p> <p>鶏肉のレモン焼き      キャバツソテー</p> <p>ツナライス</p>	<p><b>13(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ポテトとアスパラのソテー</p> <p>シークワースト      ABCスープ</p>	<p><b>14(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>魚のアーサマヨネーズ焼き      きんぴらごぼう</p> <p>麦ごはん      じゃがいもみそ汁</p> <p>沖縄復帰記念にちなんで</p>	
<p><b>19(月)</b></p> <p>オレンジ      牛乳</p> <p>ささみチーズ焼き      ポテトサラダ</p> <p>トマトリゾット</p>	<p><b>20(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ポイルウイナー      コールスローサラダ</p> <p>コッパパン      レンズ豆のスープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p><b>21(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>のり      もやし炒め</p> <p>納豆みそ</p> <p>麦ごはん      冬瓜のおつゆ</p> <p>セルフおにぎりを作ろう</p>	
<p><b>26(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>豆腐の生姜あんかけ      きゃバツのレモン和え</p> <p>かやくごはん</p>	<p><b>27(火) 桜中台湾留学生</b></p> <p>みかん      牛乳</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>あげパン      ポークビーンズ</p> <p>中体連応援献立</p>	<p><b>28(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>プリン</p> <p>トンカツ      ガルバンゾーサラダ</p> <p>麦ごはん      勝つカレー</p> <p>盛岡じゃじゃ麺</p>	
<p><b>29(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ししゃも塩焼き</p> <p>盛岡じゃじゃ麺      ナッツごぼう</p>			<p><b>30(金) 振替休日</b></p> <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>卵・鶏肉・だいこん ねぎ・きゅうり にら・とうがん シークワースー果汁</p>

