



5月 きゅうしょくだより



新学期が始まって早くも1ヶ月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にはもう慣れてたでしょうか。連休明けは疲れが出て体調を崩しやすくなります。学校がある日はもちろん、お休みの日も、早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

北海道庁張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	6 (水)	7 (木)	8 (金)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	17 (日)	18 (月)	19 (火)
あさ	 食事前の手を洗おう!	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつのみそいため ・ながいもおろし		・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソーテ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・なっとう ・やさいのたまごとし ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・あつあげのいりに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・ハムエッグ ・つけあわせ ・くわかめのみぎんびら	 早起き	・むぎめし ・みそしる ・じゃがいものそぼろに ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと ・こんにやくのもの ・なめだけあえ
ひる		・さんさいうどん ・むしパン ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・ピピンパどん ・わかめスープ ・ちゅうかふう すのもの ・ぎゅうにゅう		・ごはん/みそしる ・ぶたにくの カレーじゃようゆやき ・つけあわせ ・きりぼしだいこんのオイマヨサラダ	・しょくパン/いちごジャム ・ほうれんそうスープ ・さかなのムニエル ・つけあわせ ・サウザンサラダ	・エビピラフ ・たまごスープ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・しおラーメン ・たこやき ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう	・チキンカレー ・ふのりスープ ・しんたまねぎの マリネ ・ぎゅうにゅう	 早起き	・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・こうやどうふのもの ・ぎゅうにゅう	・あげパン ・ミネストローネ ・かぼちゃサラダ ・ぎゅうにゅう
よる	・ハヤシライス ・たまごスープ ・はくさいと りんごのサラダ	・むぎめし ・いなかじる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・さつまいもサラダ	 おはらい	・たにんどん ・きのこじる ・かおりあえ	・むぎめし/はくさいスープ ・チーズハンバーグ ・デミグラスソースかけ ・ポテトサラダ ・牛乳ゼリー ★リクエストメニュー	・むぎめし ・みそしる ・ミニはるまき ・マーボーどうふ ・はるさめサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのみそマヨネーズゆき ・さといものものに のりあえ	・とりすきどん ・みそしる ・いかと わかめのサラダ	 早寝	・むじきピラフ ・にくだんごの スープ ・カリフラワーサラダ	・むぎめし ・たぬきじる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・かにふうみサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ちゃんちゃんやき ・さつまあげのいためもの ・おかかあえ
	688kcal	2067kcal	1243kcal	664kcal	2442kcal	2213kcal	1984kcal	2059kcal	1341kcal	704kcal	2051kcal	1931kcal

	20 (水)	21 (木)	22 (金)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	31 (日)	
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・たたききゅうり ・ふりかけ	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごの ソテー ・ごもくだいず	 おはらい	・むぎめし ・みそしる ・ベーコンエッグ ・つけあわせ ・きりぼしだいこんに	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ウィンナーソーテ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・あつやきたまご ・だいこんおろし ・ふきのいために	
ひる	・わかめごはん ・みそしる ・とうふステーキ ・あますあえ ・ぎゅうにゅう	・にくうどん ・バナマフィン ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかおこわ ・ワンタンスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	 おはらい	・ごはん ・みそしる ・にざかな ・ごしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・カレーシチュー ・ブロッコリーサラダ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・チキンライス ・はくさいスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・アスパラの スパゲティー ・レタススープ ・フルーチェ ・ぎゅうにゅう	・とうふそぼろどん ・みそしる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	 早起き	
よる	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・ちくぜんに	・スタミナどん ・わかめスープ ・さんしょくあえ ・くだもの		・オムライス ・だいこんスープ ・むじきポテトサラダ	・むぎめし ・やさいスープ ・とりにくの トマトにこみ ・つけあわせ ・マカロニサラダ	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのごもく あんかけ ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・さほのピリからやき ・いかじゃが ・すのもの	・むぎめし ・あおなとまめの クリームスープ ・とりにくのからあげ ・もりあわせサラダ		・ミートボール カレー ・ふのりスープ ・コールスローサラダ	
	2171cal	2076cal	1398kcal	735kcal	2045kcal	2106kcal	2021kcal	2094kcal	1351kcal	811kcal	

はちじゅうはちや 八十八夜



5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり、気候が安定する時期として昔から、農作業を始める目安とされてきました。茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。お茶は健康に良い成分がたくさん含まれています。忙しい毎日ですが、新茶を味わって、ひと息つきましょう。