

5月給食だより



5月の予定献立表

令和4年佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
2 たけのこご飯・牛乳 いわしの梅煮 キャベツとツナのとえ物 みそけんちん汁 かしわ餅	太字のメニューは 新入生のみなさんの リクエストです！			6 シーフードカレー 牛乳 アスパラのサラダ 福神漬け 果物
9 炊き込みごはん・牛乳 揚げ出し豆腐 ほうれん草ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	10 ご飯・牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 白玉汁 デザート	11 ご飯・牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ パスタスープ	12 親子うどん 牛乳 ピースご飯 酢みそ和え ゼリー	13 オムライス・牛乳 イタリアンサラダ レタススープ
16 ご飯・牛乳 魚のホイル焼き 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	17 ご飯・牛乳 たけのこと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ 果物	18 ご飯・牛乳 シュウマイ キャベツの昆布和え 大豆の磯煮 <small>もやしと油揚げのみそ汁 デザート</small>	19 揚げパン・牛乳 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	20 ご飯・牛乳 さといもコロケ 添え野菜 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁
23 ご飯・牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー 野菜のごまネーズ和え 豆腐のみそ汁	24 ご飯・牛乳 回鍋肉 ひじきの和え物 中華風コーンスープ	25 ご飯・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き もやしとこんにゃくの炒め煮 山菜のみそ汁 芋かりんとう	26 ご飯・牛乳 ミートボールの酢豚風 たたききゅうり なら玉スープ	27 ハヤシライス・牛乳 マセドアンサラダ ゼリー *セレクト
30 ねぎチャーハン・牛乳 明太チーズポテト 海藻サラダ 春雨スープ	31 ご飯・牛乳 魚の竜田揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	5月5日は端午の節句 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。		



今月の給食の目標は「規則正しい生活をしよう」です。

「夏も近づく八十八夜〜♪」新茶の季節

みなさんは「茶摘み」という歌を知っていますか？ここに出てくる“八十八夜”とは、立春(節分の頃)から数えて88日目という意味で、今年5月1日です。昔からこの日に摘んだ新茶を飲むと長生きするとされています。おいしい新茶を飲みましょう！



“お茶にはカテキンがいっぱい”

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が含まれています。さらに、リラックス効果のある成分や、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいですね。

あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気くん

- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

VS

朝からへろおくん

- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬき
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている