



[5月 予 定 献 立 表]



宮城県佐沼高等学校定時制課程

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
牛乳 たけのこごはん さわらのみそマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろに 春雨汁 かしわもち エネルギー 942 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.0 g	牛乳 プルコギ丼 シーザーサラダ 大根と油麩のみそ汁 エネルギー 970 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 3.5 g	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日
8日	9日	10日	11日	12日
中華飯 さつまいもサラダ わかめスープ 牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.5 g	スパゲッティミートソース アスパラサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳 ぶどうゼリー エネルギー 927 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.7 g	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 大根おろし 大豆のごまがらめ のっぺい汁 エネルギー 809 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ ブロッコリー わかめのおろし和え かぶのみそ汁 エネルギー 810 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.2 g	シーフードカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツポンチ エネルギー 972 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.6 g
15日	16日	17日	18日	19日
麦ご飯 味噌とんかつ 海藻サラダ えのきのみそ汁 牛乳 エネルギー 858 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.7 g	牛乳 麻婆飯 中華サラダ チンゲンサイのスープ りんごゼリー エネルギー 843 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.0 g	麦ご飯 牛乳 鮭のハーブパン粉焼き ほうれん草とクルミのサラダ ミネストローネ エネルギー 965 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 牛乳 青椒肉絲 カレー風味のマカロニサラダ 大根スープ エネルギー 903 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 牛乳 かつおの竜田揚げ ひじきの煮物 おくずかけ エネルギー 943 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.6 g
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳 麦ご飯 豚肉の三味焼き ブロッコリーツナマヨあえ おくらのみそ汁 エネルギー 828 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g	麦ご飯 牛乳 酢豚 キャベツと水菜のサラダ 中華コーンスープ エネルギー 838 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.6 g	ターメリックライス 大豆入りキーマカレー 牛乳 マカロニサラダ ヨーグルト エネルギー 991 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 2.9 g	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ちくわとこんにやくの甘味噌がけ うーめん汁 エネルギー 839 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 4.1 g	進路見学
29日	30日	31日	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>今月の行事食</h3> <p>1日 端午の節句 お祝い給食 17日 みやぎ水産の日(毎月第三水曜日) 19日 食育の日(毎月19日) 31日 お誕生日給食 (5月生まれの皆さんをお祝いします。)</p> </div>	
麦ご飯 牛乳 回鍋肉 中華サラダ わかめスープ エネルギー 853 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.0 g	麦ご飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 エネルギー 985 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 3.4 g	五目チャーハン 牛乳 春巻き キノコカラフルソテー 春雨汁 お祝いデザート エネルギー 836 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.7 g		

～心と体の調子を整えましょう～

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、免疫力を高めて、心と体の調子を整えることも大切です。

