

5月

2025年

予定献立表

瀬田工業高等学校(定時制)



柱のきずは おとしの
五月五日の背くらべ
ちまき食べ食べ兄さんが
測ってくれた 背のたけ
きのう比べりやなんのこと
やと羽織の 紐の丈

背くらべ

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	木	五目釜飯 鶏肉龍田揚げ ゆかり和え 冷やっこ	牛乳orジョア	906	859
2	金	イカフライ オイスター炒め コンポート 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	853	806
5	月	こどもの日祝日	／	／	／
6	火	振替え休日	／	／	／
7	水	きつねうどん 炊き合わせ ふりかけ ごはん	牛乳orジョア	909	862
8	木	相愛カレー(魚介&牛) サラダ 福神漬け フルーツポンチ	牛乳orジョア	865	818
9	金	チキンカツ マカロニサラダ 煮やっこ トマトスープ ごはん	牛乳orジョア	855	808
12	月	中華プレート(回鍋肉 肉団子 餃子)卵スープ ごはん	牛乳orジョア	896	849
13	火	トマトミートオムレツ ドレッシング和え 粕汁 ごはん	牛乳orジョア	935	888
14	水	八宝菜 大根と牛蒡天煮 ワンタンスープ ごはん	牛乳orジョア	866	819
15	木	アジフライ 昆布和え 五目大豆煮 春雨スープ ごはん	牛乳orジョア	833	786
16	金	チキン照り焼きプレート かけそば 冷やしぜんざい ごはん	牛乳orジョア	947	900
19	月	カレイ山椒焼き 炒り豆腐 浸し 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	866	819
20	火	筑前煮 かおり和え 南瓜天ぷら 田舎汁 ごはん	牛乳orジョア	921	874
21	水	高菜ピラフ(ピリ) 京風ラーメン シューマイ	牛乳orジョア	966	919
22	木	白身魚フライ ジャーマンカレー 卵の花煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	857	810
23	金	クリームシチュー ごまよごし 牛肉コロッケ ごはん	牛乳orジョア	946	899
26	月	そばろ丼 切り干し大根煮 清汁 伊予柑ゼリー	牛乳orジョア	826	779
27	火	カレー南蛮うどん 炊き合わせ 黄香々 ごはん	牛乳orジョア	900	853
28	水	海老カツ&クリームコロッケ 和え物 のっぺい汁 ごはん	牛乳orジョア	853	806
29	木	煮込みバーグ グラッセ スパナポリタン 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	935	888
30	金	MIXフライ ツナサラダ 揚げだし豆腐 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	888	841

都合により献立の一部が変更することがあります。

食事と健康の密接な関係

● 「食生活の乱れは心の乱れ？」

日常生活を送っていると、少なからずストレスを感じる場面があるかと思います。ストレスがたまると、気分の落ち込み、疲れやすさなど様々な症状の原因になります。そのため、運動をしたり睡眠を取ったりなど、人それぞれの方法でストレスを発散・軽減していますが、実は食事その方法の一つです。ストレスなどの情報を処理しているのが脳です。その脳を働かせているのは、食事から摂る栄養素。必要な栄養素を十分に摂取できない。乱れた食生活を送っていると、心の乱れにもつながります。

● 食生活の改善で心を良い状態にする

毎日の健康的な食生活がメンタルヘルスにつながります。

栄養のバランスを心掛ける

朝食はしっかり取る

体が温まる料理も取る