



# 5月もりつけ表



## 生活リズムを見直そう

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	---

生活リズムを見直そう					1 (木)		2 (金)		
起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る	ごぼうサラダ	牛乳	杏仁フルーツ	牛乳	
					鯖の生姜煮		わかめスープ		
朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。				寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう	ごはん	厚揚げのみそ汁	ピビンバ		
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)	
				春キャベツのサラダ		ゆかり和え		フルーツの生クリーム和え	
		振替休日		豆腐ハンバーグ		いわしのアングレース (2個)			
				ごはん かきたまみそ汁		ごはん 豆乳汁		チキンカレー (麦ごはん)	
12 (月)		13 (火) 1, 2年生		14 (水) 2年生		15 (木)		16 (金)	
もやしのナムル		ブロッコリーサラダ		ジャーマンポテト		全校給食無		トマトスパゲッティ	
しゅうまい (3個)		チキンチャップ		魚のマヨネーズ焼き					
ごはん 麻婆豆腐		ごはん ベーコンチャウダー		ごはん キャベツのみそ汁				ガーリックトースト コンソメスープ	
19 (月) 本から飛び出した給食		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金) ジオパーク給食	
ツナサラダ		野菜のピリ辛		ひじきサラダ		ラザニア		小松菜とじゃこの和え物	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ミートボール (2個)		春巻き (2個)		ちくわの磯部揚げ (2個)		クレープ		堅豆腐カツ (ごまだれ)	
ごはん クリームシチュー		ごはん 春雨スープ		ごはん じゃがいもと車麩の煮もの		ピラフ 野菜スープ		ごはん 白山汁	
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)	
パンサンスー		おかか和え		磯香和え		カリカリベーコンサラダ		パンパンジーサラダ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
油淋鶏		松風焼き		ししゃものフライ (3尾)		豚肉のハニーマスタードソース		ヨーグルト	
ごはん ワンタンスープ		ごはん 豚汁		ごはん カレーうどん		ごはん じゃがいものみそ汁		五目チャーハン 豆腐と卵のスープ	