

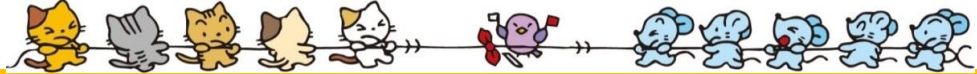
# 2019年 5月 直方市中学校給食 献立表



今年のゴールデンウィークは10連休!!! 朝ご飯をしっかり食べて、**規則正しい生活**はできましたか?  
**朝ご飯**は、目覚めたばかりの**脳の働きを活発**にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、**しっかりとエネルギー源を補給**することが大切になります。

朝ご飯を食べることで、**1日の活動をスムーズ**に始めることができるようになります。また、**集中力がアップ**します!

新しい環境に疲れやを感じる事もあるかもしれません。体育会に向け、練習も始まります! より充実した学校生活を送るためにも、**しっかり朝ご飯を食べましょう!** また、**水分と塩分をバランスよく摂取し、熱中症に注意**をしましょう。



7 火	8 水	9 木	10 金
<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・かぶと厚揚げの煮物</li> <li>・シューマイ</li> <li>・ムース</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三色丼の具 (ツナ・海苔・錦糸卵)</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・春雨の酢物</li> <li>・すまし汁</li> <li>・味飯(麦)</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナポリタンスパ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・ピーナッツクリーム</li> <li>・グラムチャウダー</li> <li>・食パン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉丼の具</li> <li>・春巻き</li> <li>・アスパラとしめじのソテー</li> <li>・りんご</li> <li>・一食ミニフィッシュ</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>
13 月	14 火	15 水	16 木
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・ゴボウサラダ</li> <li>・一食のり佃煮</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛フライ</li> <li>・一食ソース</li> <li>・牛肉とパプリカのスタミナ炒め</li> <li>・一食のり卵ふりかけ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガリバタチキン</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ひじきの煮付</li> <li>・レッドキャベツサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の竜田揚げ</li> <li>・海鮮炒め</li> <li>・プチゼリー</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・味付けのり</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>
20 月	21 火	22 水	23 木
<p>体育会代休</p> <p>給食はありません</p>	<p>体育会代休</p> <p>給食はありません</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖ホイル焼き</li> <li>・菜っ葉のたいたん</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>・高菜の油炒め</li> <li>・味噌汁</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・プチゼリー</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>
27 月	28 火	29 水	30 木
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホキのパセリパン粉焼き</li> <li>・チリコンカーン</li> <li>・1食からしめんたいこ</li> <li>・鶏肉とレタスのピリ辛スープ</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん</li> <li>・ミニカスタードクレープ</li> <li>・ミートボール</li> <li>・胡瓜のピリ辛和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツ</li> <li>・スパゲティ</li> <li>・一食中濃ソース</li> <li>・カブツナサラダ</li> <li>・つきこんの金平</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・オレンジ</li> <li>・大豆の昆布煮</li> <li>・わかめのかき玉汁</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>
			31 金
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼の具</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・うずら卵煮</li> <li>・スープ</li> <li>・麦ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>

※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※アレルギーについては配布した献立表をご確認ください。

詳しく知りたい場合は、直方市HP又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※5月給食分の**予約開始は4月1日(月)**からです。

※5月給食分の**マークシート予約締切りは4月16日(火)**、**インターネット予約締切りは4月20日(土)**です。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します