

# 3年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（3年）

お弁当での提供です。仕入れにより材料が変更する事があります

発行元：かたおか給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2日</b> ごはん ししゃもフライ・キャベツ 金平ごぼう コーンポテトサラダ プチゼリー・海苔佃煮 E：831 kcal / P：20.2 g	<b>3日</b> ごはん カレー オムレツ・外付肉団子 わかめサラダ 福神漬け・オレンジ E：845 kcal / P：23.7 g	<b>4日</b> 食パン（ミックス） メンチカツ・マカロニ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご E：756 kcal / P：26.0 g	<b>5日</b> ソース焼きそば ゆかりごはん 揚げギョーザ ナムル風 紅生姜・黄桃缶 E：871 kcal / P：21.2 g	<b>6日</b> ごはん 豚大根 ミニカレーコロック スピナチサラダ 漬物・玉子焼き E：832 kcal / P：26.5 g
<b>9日</b> ごはん とんかつ・キャベツ マカロニサラダ 塩きんぴら プチゼリー・なめ茸 E：884 kcal / P：24.4 g	<b>10日</b> 炊き込みごはん 厚揚げの中華旨煮 大根の味噌煮 ツナ和え 漬物・りんご E：767 kcal / P：24.9 g	<b>11日</b> 建国記念の日	<b>12日</b> ランチなし	<b>13日</b> ランチなし
<b>16日</b> ごはん 白身魚青のりフライ・ｲﾌﾗｲ カレー炒め たらこスパゲティ プチゼリー・海苔佃煮 E：872 kcal / P：26.1 g	<b>17日</b> ごはん 鶏胡麻照り焼き・ﾌﾞﾗｲ 卵とじ なめ茸和え 漬物・オレンジ E：803 kcal / P：30.0 g	<b>18日</b> ロールパン（ミックス） チキンカツ・ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞ ツナサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶 E：802 kcal / P：26.2 g	<b>19日</b> ごはん 豚丼の具 ビッグ焼売 胡麻酢和え 漬物・りんご E：811 kcal / P：26.1 g	<b>20日</b> ごはん タラの中華あんかけ おかか煮 塩昆布和え 漬物・外付肉団子 E：792 kcal / P：27.0 g
<b>23日</b> 天皇誕生日	<b>24日</b> ごはん えびカツ・ｺｰｺﾞﾛｯｸ 五目金平 切り干し大根サラダ 漬物・オレンジ E：845 kcal / P：20.7 g	<b>25日</b> 食パン（ミックス） ハンバーグ・ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご E：710 kcal / P：26.7 g	<b>26日</b> 炊き込みごはん 厚揚げの肉みそ ビーフンソテー 胡麻和え 漬物・黄桃缶 E：855 kcal / P：25.5 g	<b>27日</b> 焼きうどん ゆかりごはん ちくわ磯辺揚げ 三色ひたし 紅生姜・ﾌﾟﾗﾝｸﾞﾙﾄﾞﾞﾞﾚﾘｰ E：709 kcal / P：19.9 g

下記のエネルギー（E）・タンパク質量（P）は、牛乳1パック分200mlの栄養価を含んでいます。

アレルギーの含まれる食品は、使用材料一覧表でご確認ください。

## ❀ 節分 ❀

2月3日は「節分」です。節分の食べ物といえば「豆」ですが、最近は「恵方巻」を食べることが定着してきました。

恵方巻は縁起の良い七福神にちなんで、7種類の具材が入った巻き寿司のこととされています。縁や福が切れたりしないように丸ごと1本を無言で恵方（その年の神様が来る縁起の良い方角）を向いて食べると良いとされています。

今年の恵方は「南南東」だそうです。

好みの具材の恵方巻を家族みんなで楽しむのも良いですね

