

# 2年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（2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：（有）かたおか

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 <b>学年末休業</b>	2日 <b>学年末休業</b>	3日 <b>学年末休業</b>	4日 <b>学年末休業</b>
7日 <b>ランチなし</b>	8日 ごはん アジフライ・ミートボール・カニ 昆布の煮物 なめたけ和え 漬物・黄桃缶	9日 ごはん カレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・フコイダ・フルーツ	10日 ごはん 揚げ鶏ピザソース・キャベツ 麻婆大根 三色ひたし 海苔佃煮・オレンジ	11日 食パン（ミルクジャム） メンチカツ・スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ りんご
	E：865 kcal / P：25.0 g	E：816 kcal / P：23.3 g	E：873 kcal / P：27.2 g	E：771 kcal / P：25.8 g
14日 ごはん サバ竜田揚げ・シーチキン 切干大根の炒め煮 胡麻酢和え プチゼリー・ふりかけ	15日 ごはん 回鍋肉 味噌金平 ミニオムレツ キャンディーチーズ・なめ茸	16日 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	17日 ごはん タラの中華あんかけ 肉じゃが 塩昆布和え 漬物・グレープフルーツ	18日 ごはん 焼き肉・野菜ソテー 春雨の炒め物 ひじきと枝豆のサラダ 漬物・りんご
E：859 kcal / P：27.9 g	E：826 kcal / P：23.8 g	E：873 kcal / P：21.5 g	E：800 kcal / P：26.5 g	E：825 kcal / P：28.6 g
21日 ごはん ミートコロッケ・松茸 そぼろ煮 スピナチサラダ プチゼリー・海苔佃煮	22日 ごはん 麻婆豆腐 シューマイ やみつきキャベツ 漬物・オレンジ	23日 ロールパン（ミルクジャム） サーモンフライ・キャベツ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご	24日 ごはん 鶏の照り焼き・シーチキン 中華旨煮 菜の花のおひたし 漬物・黄桃缶	25日 ごはん 肉じゃが 五目ひじき ツナ和え 漬物・玉子焼き
E：870 kcal / P：22.9 g	E：820 kcal / P：26.8 g	E：783 kcal / P：25.9 g	E：820 kcal / P：29.0 g	E：838 kcal / P：25.6 g
28日 ごはん 春巻き・ハムステーキ 山菜金平 胡麻和え プチゼリー・ふりかけ	29日 昭和の日 ごはん デミグラスソース・スパゲティ 切り昆布の煮物 コーンポテトサラダ キャンディーチーズ・りんご	30日 <b>PTA 総会代休</b>		
E：835 kcal / P：21.6 g	E：827 kcal / P：23.3 g			

下段のエネルギー（E）・タンパク質（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。**

## ☆ご進級おめでとうございます☆

暖かい季節となり、新しい環境にわくわくした気持ちで登校されているのではないのでしょうか？

（有）かたおかでは、みなさんが毎日元気に学校生活を送れるように、安心・安全でおいしい給食を一同協力して提供してまいります。よろしくお願い致します。

## ☆朝食をしっかりと食べよう☆

朝食を食べることによって寝ていた時に下がった体温が上昇し、身体や脳の活動の準備が整います。また、朝食を食べないことが習慣化すると脂肪分解力が低下し、体脂肪が増えてしまいます。朝食をしっかりと食べて活動力や集中力を高め、勉強や部活動に思いっきり力を発揮してくださいね。