

# 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：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
			1日 <b>冬季休業</b>	2日 <b>冬季休業</b>
5日 <b>冬季休業</b>	6日 <b>冬季休業</b>	7日 食パン（ミックス） 白身魚フライ・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：701 kcal / P：25.9 g	8日 ごはん ポークジンジャー ミニカレーコロッケ おかか和え 漬物・黄桃缶 E：869 kcal / P：26.6 g	9日 ごはん 丹波亀田甘辛がし・キャベツ じゃが煮 スピナチサラダ 漬物・オレンジ E：805 kcal / P：26.7 g
12日 	13日 ごはん ししゃもフライ・キャベツ おかか煮 コーンポテトサラダ プチゼリー・ふりかけ E：824 kcal / P：22.3 g	14日 炊き込みごはん 厚揚げの肉みそ 切り干し大根の炒め煮 なめ茸和え キャンディーチーズ・りんご E：851 kcal / P：28.0 g	15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 E：873 kcal / P：21.5 g	16日 ごはん カレー オムレツ・肉団子 わかめサラダ 福神漬け・オレンジ E：845 kcal / P：23.7 g
19日 ごはん えびカツ・ソーコロッケ 金平ごぼう 切り干し大根サラダ プチゼリー・なめ茸 E：837 kcal / P：20.6 g	20日 ごはん 豚大根 高野豆腐の煮物 塩昆布和え 漬物・玉子焼き E：785 kcal / P：26.8 g	21日 ロールパン（ミックス） チキンカツ・スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ りんご E：800 kcal / P：26.2 g	22日 ごはん 豚丼の具 ビッグ焼売 胡麻和え 漬物・黄桃缶 E：774 kcal / P：25.2 g	23日 ごはん 白身魚青のりフライ・ゆかり カレー炒め 春雨サラダ 漬物・オレンジ E：880 kcal / P：24.9 g
26日 ごはん とんかつ・キャベツ マカロニサラダ 炒め煮 プチゼリー・海苔佃煮 E：868 kcal / P：24.4 g	27日 炊き込みごはん 鶏の胡麻照り焼き・リンゴ ひじきの炒め煮 ツナ和え 漬物・りんご E：805 kcal / P：28.8 g	28日 ごはん タラの中華あんかけ 大根煮 胡麻酢和え キャンディーチーズ・黄桃缶 E：779 kcal / P：26.1 g	29日 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・プーチゼリー E：709 kcal / P：19.9 g	30日 ごはん 厚揚げの中華旨煮 卵とじ たらこスパサラダ 漬物・りんご E：864 kcal / P：24.5 g

エネルギー量（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。

## 明けましておめでとうございます！

正月の食べ物として欠かせないのは餅です。餅は水分が少なく、密度が大きいのに容積が小さいので、ごはんと比べて満腹感を感じにくく、つい食べ過ぎてしまいがちです。

冬休みの間はごちそうを食べたり、生活リズムが崩れたりして体調の管理も難しくなります。1年の始まりから食べ過ぎや、運動不足、免疫力の低下によって体調を崩さないように気を付け、元気に過ごしましょう！