

# 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
		<p>11月になって朝夕の冷え込みも強くなり秋が深まってきました。色々な食べ物が美味しい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心掛けて、元気に過ごしましょう！！</p>		
3日	4日	5日	6日	7日
	ごはん 照焼ハバグ・スパゲティ 切り昆布の煮物 きのこのナムル プチゼリー・ふりかけ	食パン（ミックス） 白身魚フライ・マヨ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご	ごはん ビビンバ・目玉焼き風 大根の炒め煮 コーンポテトサラダ 漬物・黄桃缶	炊き込みごはん 豚肉と薩摩芋のさっぱり炒め ニラ饅頭 ツナ和え 漬物・オレンジ
E: 883 kcal / P: 27.2 g	E: 805 kcal / P: 23.7 g	E: 701 kcal / P: 25.9 g	E: 849 kcal / P: 25.0 g	E: 853 kcal / P: 23.1 g
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん サバ竜田ごまだれ・キャベツ 切干大根の炒め煮 ソテー プチゼリー・海苔佃煮	ごはん 厚揚げとキノコのオムレツ炒め ミニカレーコロッケ 塩昆布和え 漬物・りんご	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	ごはん 揚げ鶏薬味ソース・キャベツ 人参しりしり サラダ 漬物・オレンジ	ごはん あじ大葉フライ・肉団子・マヨ そぼろ煮 スピナチサラダ キャベツ・なめ茸
E: 883 kcal / P: 27.2 g	E: 798 kcal / P: 23.8 g	E: 873 kcal / P: 21.5 g	E: 862 kcal / P: 31.3 g	E: 828 kcal / P: 24.7 g
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ビンフライ・野菜コック・キャベツ 五目煮 胡麻和え プチゼリー・ふりかけ	ごはん ポークチャップ・スパゲティ ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ 漬物・黄桃缶	ロールパン（ミックス） オムレツ・ハムカツ ツナサラダ キャンディーチーズ りんご	炊き込みごはん 南瓜挽肉フライ・マヨ じゃが煮 胡麻酢和え 漬物・玉子焼き	ごはん カレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・オレンジ
E: 817 kcal / P: 22.1 g	E: 862 kcal / P: 26.1 g	E: 727 kcal / P: 23.5 g	E: 906 kcal / P: 24.1 g	E: 885 kcal / P: 23.1 g
24日	25日	26日	27日	28日
	(二学期中間考査) <b>ランチなし</b>	(二学期中間考査) <b>ランチなし</b>	焼きうどん ゆかりごはん 竹輪磯辺揚げ 三色ひたし 紅生姜・プレーンヨーグルトゼリー	ごはん 麻婆豆腐 シューマイ 春雨サラダ キャンディーチーズ・海苔佃煮
			E: 709 kcal / P: 19.9 g	E: 805 kcal / P: 27.6 g

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。



## よく噛んで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つにはよく噛んで食べ、食べたをしっかり歯を磨くことです。

そして、好き嫌いせずにいろいろな食べ物をまんべんなく食べる事が大切です。特に歯を作るカルシウム（牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・干しエビ・ひじきなどの海藻・大豆・大豆製品・小松菜など）とカルシウムの吸収を助けるビタミンD（鮭、サンマ、カレイなどの魚介類・乾燥きくらげ・干しいたけなど）は意識して摂りたい栄養素です。