

# 1年 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（1年）

発行元：かたおか給食センター

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ごはん あじ大葉フライ・肉団子・カローニ おかか煮 スピナチサラダ チーズ・ふりかけ E: 841 kcal / P: 25.8g	2日 炊き込みごはん 照焼ハンバーグ・スパゲッティ ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ 漬物・りんご E: 887 kcal / P: 24.8g	3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: 21.5g	4日 ごはん 揚げ鶏葉味ソース・キャベツ 人参しりしり ポテトサラダ キャベツチーズ・なめ茸 E: 846 kcal / P: 31.5g	5日 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: 885 kcal / P: 23.1g
8日 <b>休業日</b>	9日 ごはん 麻婆豆腐 シーマイ 春雨サラダ チーズ・海苔佃煮 E: 810 kcal / P: 26.9g	10日 食パン（ミックスジャム） 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: 25.9g	11日 ごはん ビビンバ・目玉焼き風 焼きそば コーンポテトサラダ 漬物・黄桃缶 E: 878 kcal / P: 25.7g	12日 (午前放課) <b>ランチなし</b>
15日 (午前放課) <b>ランチなし</b>	16日 (午前放課) <b>ランチなし</b>	17日 <b>休業日</b>	18日 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・ヨーグルトゼリー E: 709 kcal / P: 19.9g	19日 炊き込みごはん 豚肉と薩摩芋のさっぱり炒め にら饅頭 ツナ和え 漬物・りんご E: 824 kcal / P: 24.3g
22日 ごはん 南瓜挽肉フライ・キャベツ 金平ごぼう 胡麻酢和え 漬物・玉子焼き E: 869 kcal / P: 21.2g	23日 ごはん ポークチャップ・スパゲッティ ミニカレーコロッケ きのこのナムル 漬物・黄桃缶 E: 847 kcal / P: 25.3g	24日 ロールパン（ミックスジャム） 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 E: 727 kcal / P: 23.5g	25日 <b>冬季休業</b>	26日 <b>冬季休業</b>
29日 <b>冬季休業</b>	30日 <b>冬季休業</b>	31日 <b>冬季休業</b>		今年も残すところ1ヶ月となり、 冬休みまであと少しです。外出後は、 手洗い・うがい・殺菌をしっかりと して体調管理に心掛けましょう。

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。

アレルゲンの含まれる食品は、[使用材料一覧表](#)でご確認ください。

## 冬の野菜を食べましょう！

寒さが一段と増してくるこの時期には、やわらかく美味しく体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。 ごぼう・南瓜・ブロッコリー・人参・長ねぎ・大根・かぶ等があげられます。 冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。 これらの消化・吸収・代謝を効率良くするためにも野菜・海藻・果物をしっかり摂りましょう。 中でも南瓜は鼻や喉などの粘膜を健康に保つβカロチン（ビタミンA）が豊富で風邪予防にぴったりです。

