

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
2日 ごはん 鶏竜田甘辛ダレ・キャベツ 根菜煮 ツナ和え プチゼリー・なめ茸 E: 783 kcal / P: 27.1 g	3日 ごはん ポークジンジャー・リネ ミニカレーコロッケ おかか和え 漬物・黄桃缶 E: 856 kcal / P: 25.6 g	4日 食パン（ミックス） ハンバーグ・スパゲティ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご E: 718 kcal / P: 26.8 g	5日 ごはん 魚青のりフライ・ゆかり 切り昆布の煮物 コーンポテトサラダ 漬物・玉子焼き E: 894 kcal / P: 27.1 g	6日 ごはん カレーライス オムレツ・外付肉団子 わかめサラダ 福神漬け・黄桃缶 E: 850 kcal / P: 23.3 g
9日 ランチなし	10日 ランチなし	11日 ごはん ししゃもフライ・キャベツ ひじきの炒め煮 切り干し大根サラダ プチゼリー・海苔佃煮 E: 819 kcal / P: 21.7 g	12日 炊き込みごはん 厚揚げの中華旨煮 ビッグ焼売 なめ茸和え 漬物・りんご E: 779 kcal / P: 25.5 g	13日 ごはん とんかつ・キャベツ 金平ごぼう スピナチサラダ 漬物・オレンジ E: 843 kcal / P: 24.0 g
16日 ランチなし	17日 ランチなし	18日 ロールパン（ミックス） 南瓜挽肉フライ・マニ ツナサラダ キャンディーチーズ りんご E: 745 kcal / P: 20.9 g	19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・プチゼリー E: 709 kcal / P: 19.9 g	20日 春分の日
23日 ランチなし	24日 ランチなし	25日 学年末休業	26日 学年末休業	27日 学年末休業
30日 学年末休業	31日 学年末休業			

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。

～ 旬の食材を食べましょう ～

まだ寒さの残る中、必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が少しずつ出回る季節になりました。ハウス栽培が盛んになり、食卓の季節感が薄らいできている昨今ですが、できるだけ新鮮で栄養価の高い旬の食材を食べることができるといいですね。キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、菜の花など、3月に旬を迎える食材をぜひ味わいましょう！

