

3年 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（3年）

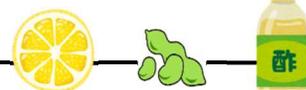
発行元：かたおか給食センター

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 夏季休業
4日 夏季休業	5日 夏季休業	6日 夏季休業	7日 夏季休業	8日 夏季休業
11日 	12日 夏季休業	13日 夏季休業	14日 夏季休業	15日 夏季休業
18日 夏季休業	19日 夏季休業	20日 夏季休業	21日 夏季休業	22日 夏季休業
25日 ごはん 魚青のりフライ・ｲﾌﾌﾗｲ ケチャップ炒め 金平ごぼう プチゼリー・なめ茸	26日 ごはん 揚げ鶏のトマトソース 切干大根の炒め煮 スピナチサラダ 漬物・グレープフルーツ	27日 食パン（ミックヅﾞﾖ） エビカツ・ミニグラタン コールスローサラダ キャンディーチーズ オレンジ	28日 ごはん ガパオ(具)・目玉焼き風 五目煮 もやしのナムル 漬物・黄桃缶	29日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜天 三色ひたし プチヨーグルトゼリー
E: 906 kcal / P: 26.5 g	E: 864 kcal / P: 28.4 g	E: 722 kcal / P: 28.0 g	E: 774 kcal / P: 27.4 g	E: 770 kcal / P: 21.5 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。



夏バテ対策を効率的に！

暑くてなかなか眠れず睡眠不足になったり、食欲がなくなってしまうなど体調がなかなか万全でない日が多くなってきます。そんなときはお酢やレモンなど酸味の効いたものを摂ると胃が活発に働き食欲増進につながります。また夏の定番食品である枝豆には食事摂取した糖質をエネルギーに変えて体内で疲労物質になるのを防ぎ、体の代謝を良くする効果があります。厳しい暑さが続いています但様々な食品をバランスよく摂取し夏に負けない体を作りましょう！