

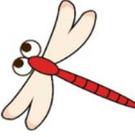
# 予定献立表



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

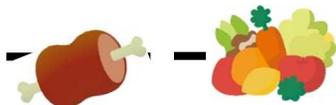
🍁 お弁当での提供です。仕入れにより材料が変更する事があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1日</b> ごはん 白身魚フライ・スパゲティ おかか煮 南瓜サラダ キャベチーズ・海苔佃煮 E：853 kcal / P：23.6g	<b>2日</b> ごはん ポークジンジャー 春雨の炒め物 胡麻和え 漬物・オレンジ E：860 kcal / P：27.5g	<b>3日</b> ごはん 麻婆茄子 焼売 春雨サラダ 漬物・黄桃缶 E：868 kcal / P：25.3g	<b>4日</b> ごはん ガパオ(具)・目玉焼き風 レンコン金平 もやしのナムル 漬物・グレープフルーツ E：782 kcal / P：24.3g	<b>5日</b> 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：770 kcal / P：21.5g
<b>8日</b> ごはん チキンカツ・キャベツ 五目ひじき スピナチサラダ プチゼリー・ふりかけ E：849 kcal / P：24.5g	<b>9日</b> ごはん ポークカレー オムレツ・ミートボール わかめサラダ 福神漬け・オレンジ E：870 kcal / P：25.1g	<b>10日</b> 食パン(ミックスヤム) 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 黄桃缶 E：718 kcal / P：27.7g	<b>11日</b> (期末考査) <b>ランチなし</b>	<b>12日</b> (期末考査) <b>ランチなし</b>
<b>15日</b> 敬老の日 	<b>16日</b> ごはん 枝豆コロッケ・ムスビ 五目金平 胡麻酢和え プチヨーグルトゼリー・ふりかけ E：830 kcal / P：23.0g	<b>17日</b> 冷やし中華セット 中華麺・中華たれ 冷やし中華具材 揚げギョーザ 杏仁フルーツ E：754 kcal / P：30.1g	<b>18日</b> ごはん 揚げ鶏南蛮漬け 切干大根の炒め煮 なめ苺和え 漬物・グレープフルーツ E：893 kcal / P：28.5g	<b>19日</b> ごはん 厚揚げの中華旨煮 昆布煮 ツナ和え キャベチーズ・海苔佃煮 E：761 kcal / P：25.6g
<b>22日</b> ごはん サーモンフライ・キャベツ ケチャップ炒め おかか和え プチゼリー・なめ苺 E：847 kcal / P：23.4g	<b>23日</b> 秋分の日 	<b>24日</b> ロールパン(ミックスヤム) ハンバーグ・スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ オレンジ E：731 kcal / P：26.4g	<b>25日</b> ごはん 肉じゃが ニラ饅頭 枝豆のコロコロサラダ 漬物・黄桃缶 E：803 kcal / P：23.1g	<b>26日</b> (チャレンジウォーク) <b>ランチなし</b>
<b>29日</b> ごはん 魚青のりフライ・ゆかり ナムル風 ソテー キャベチーズ・海苔佃煮 E：849 kcal / P：26.2g	<b>30日</b> ごはん 揚げ鶏トマトソース 中華炒め コーンポテトサラダ 漬物・オレンジ E：883 kcal / P：27.6g			 

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。

## 残暑を乗り切ろう！！



9月に入ってもなかなか気温が下がらず、残暑が厳しい日が続いています。この時期は特にビタミンやミネラルといった体の水分に溶けやすい栄養素が不足がちになってきます。肉や米などのエネルギーになるものを食べてもビタミンがなくては、エネルギーは脂肪や疲労のもとにつながってきます。一番気を付けなければいけないのはスタミナをつけるために肉ばかりを食べてしまっては逆効果です！肉と一緒に野菜や豆腐といった食材と一緒に食べることで効率良く栄養素を体に吸収させることができますよ。