3年生 予定献立表

11月

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
2日 ごはん 南瓜挽肉フライ・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 切り昆布の煮物 胡麻酢和え プチゼリー・なめ茸	3日 	4日 食パン（ﾐｯｸｽﾞｼﾞｬﾑ） メンチカツ・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	5日 ごはん 厚揚とｷﾉｺのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ミニカレーコロッケ 塩昆布和え 漬物・オレンジ	6日 炊き込みごはん 白身魚フライ・ｷｬﾍﾞﾂ 大根の旨煮 さつま芋サラダ 漬物・ごま酢和え
E：873 kcal ／ P：21.6 g		E：818 kcal ／ P：28.4 g	E：813 kcal ／ P：23.4 g	E：890kcal ／ P：22.8 g
9日 ごはん ｴﾋﾞﾌﾗｲ・野菜ｺﾛｯｹ・ｷｬﾍﾞﾂ 根菜煮 胡麻和え プチゼリー・海苔佃煮	10日 ごはん ビビンバ・目玉焼き風 三角春巻 ポテトサラダ 漬物・りんご	11日 ごはん 揚げ鶏薬味ｿｰｽ・ｷｬﾍﾞﾂ 人参しりしり ごま炒め ｷｬﾝﾃﾞｨｰﾁｰｽﾞ・ねり梅	12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	13日 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・玉子焼き
E：807 kcal ／ P：21.3 g	E：874 kcal ／ P：25.4 g	E：826 kcal ／ P：23.7 g	E：873 kcal ／ P：21.5 g	E：854 kcal ／ P：23.4 g
16日 ごはん サーモンメンチカツ・ｷｬﾍﾞﾂ 金平ごぼう コーンポテトサラダ プチゼリー・なめ茸	17日 炊き込みごはん 麻豆婆腐 肉シューマイ 春雨サラダ 漬物・切り干し大根煮	18日 食パン（ﾐｯｸｽﾞｼﾞｬﾑ） 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	19日 ごはん きのこカレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・黄桃缶	20日 ごはん ポークチャップ・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 田舎煮 切り干し大根サラダ 漬物・ごま和え
E：881 kcal ／ P：20.5 g	E：793 kcal ／ P：26.1 g	E：854 kcal ／ P：31.4 g	E：875 kcal ／ P：23.2 g	E：838 kcal ／ P：27.8 g
23日 	24日 ごはん 照焼ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ひじきの炒め煮 きのこのナムル 漬物・りんご	25日 （二学期中間考査） **ランチなし**	26日 （二学期中間考査） **ランチなし**	27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・プチゼリー
	E：823 kcal ／ P：22.6 g			E：716 kcal ／ P：19.4 g
30日 ごはん あじ大葉ﾌﾗｲ・肉団子・ﾏｶﾛﾆ 春雨の炒め物 スピナチサラダ ｷｬﾝﾃﾞｲﾁｰｽﾞ・海苔佃煮		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！！		
E：849 kcal ／ P：24.5 g				

エネルギー（ Ｅ ）・タンパク質（ Ｐ ）は、牛乳１ﾊﾟｯｸ分 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。



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、食べたら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・ひじきなどの海草・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・干ししいたけなど）は意識して摂りたい栄養素です。