

# 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（2年）

発行元：（有）かたおか

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 学年末休業	2日 学年末休業	3日 学年末休業
6日 <b>ランチなし</b>	7日 ごはん アジフライ・ミートボール・カニ ひじきの炒め煮 三色ひたし プチゼリー・なめ茸	8日 食パン（ミルクジャム） メンチカツ・スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶	9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	10日 ごはん 揚げ鶏ピザ・キャベツ 焼きそば 胡麻和え 漬物・煮浸し
	E：887 kcal / P：26.1 g	E：771 kcal / P：25.8 g	E：885 kcal / P：23.1 g	E：867 kcal / P：23.4 g
13日 ごはん えびカツ・コーンポテト そばろ味噌炒め たらこスパゲッティ プチゼリー・海苔佃煮	14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	15日 ごはん 回鍋肉 オムレツ ポテトサラダ キャンディーチーズ・オレンジ	16日 ごはん タラの中華あんかけ 煮しめ 塩昆布和え 漬物・外付肉団子	17日 ごはん 焼き肉・野菜ソテー ナポリタン ひじきと枝豆のサラダ 漬物・りんご
E：862 kcal / P：22.2 g	E：873 kcal / P：21.5 g	E：822 kcal / P：25.2 g	E：817 kcal / P：26.9 g	E：870 kcal / P：26 g
20日 ごはん ミートコロッセ・ハムステーキ 五目煮 スピナチサラダ プチゼリー・なめ茸	21日 ごはん 鶏の照り焼き・ソテー 切り干し大根の炒め煮 菜の花のおひたし 漬物・スパゲティサラダ	22日 ロールパン（ミルクジャム） サーモンフライ・キャベツ コールスローサラダ キャンディーチーズ りんご	23日 ごはん 麻婆豆腐 ビッグ肉シューマイ やみつきキャベツ 漬物・黄桃缶	24日 ごはん 肉じゃが 炒り豆腐 胡麻酢和え 漬物・高菜炒め
E：969 kcal / P：23.0 g	E：807 kcal / P：24.9 g	E：785 kcal / P：26.2 g	E：772 kcal / P：23.8 g	E：869 kcal / P：25.3 g
27日 <b>PTA 総会代休</b>	28日 ごはん デミグラスソース・スパゲティ 五目ひじきの煮物 コーンポテトサラダ キャンディーチーズ・りんご	29日 昭和の日 ごはん 春巻き・オムレツ カレー炒め ツナ和え プチゼリー・海苔佃煮	30日 ごはん サバ竜田甘辛ダレ・ソテー 和風スパゲティ なめ茸和え 漬物・若竹煮	
	E：858 kcal / P：25.2 g	E：822 kcal / P：23.1 g	E：870 kcal / P：28.0 g	

下段のエネルギー（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。

## ☆ご進級おめでとうございます☆

暖かい季節となり、新しい環境にわくわくした気持ちで登校されているのではないのでしょうか？

（有）かたおかでは、みなさんが毎日元気に学校生活を送れるように、安心・安全でおいしい給食を一同協力して提供してまいります。よろしくお願い致します。

## ☆朝食をしっかりと食べよう☆

朝食を食べることによって寝ていた時に下がった体温が上昇し、身体や脳の活動の準備が整います。また、朝食を食べないことが習慣化すると脂肪分解力が低下し、体脂肪が増えてしまいます。朝食をしっかりと食べて活動力や集中力を高め、勉強や部活動に思いっきり力を発揮してくださいね。