

3年生 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 ごはん あじフライ・ミートボール・マカロニ 五目煮 ひじきと枝豆のサラダ 漬物・オレンジ E: 882 kcal / P: 25.3 g |
| 4日  | 5日  | 6日 振替休日 | 7日 ごはん デミグラスソース・スパゲティ 切り干し大根の炒め煮 コーンポテトサラダ プチゼリー・海苔佃煮 E: 827 kcal / P: 23.3 g | 8日 ごはん 麻婆豆腐 ビッグ肉シューマイ やみつぎキャベツ 漬物・グレープフルーツ E: 765 kcal / P: 24.1 g |
| 11日 ごはん 白身魚天甘辛ダレ・キャベツ レンコン金平 塩昆布和え キャンディーチーズ・なめ茸 E: 831 kcal / P: 26.1 g | 12日 ごはん 焼き肉・野菜ソテー 切り昆布の煮物 マカロニサラダ 漬物・黄桃缶 E: 865 kcal / P: 25.6 g | 13日 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: 30.1 g | 14日 ランチなし (体育祭) | 15日 ランチなし (体育祭予備日) |
| 18日 ごはん 春巻き・オムレツ ビーフソテー ツナ和え プチゼリー・海苔佃煮 E: 828 kcal / P: 23.7 g | 19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 E: 885 kcal / P: 23.1 g | 20日 食パン (ミックスヤム) サーモンフライ・マカロニ コールスローサラダ キャンディーチーズ 黄桃缶 E: 780 kcal / P: 26.2 g | 21日 ごはん 厚揚げのごまだれ 五目豆 三色ひたし 漬物・外付肉団子 E: 881 kcal / P: 25.9 g | 22日 ごはん 回鍋肉 オムレツ 胡麻酢和え 漬物・塩炒め E: 767 kcal / P: 24.8 g |
| 25日 ごはん ミートコロック・ハムステーキ 五目ひじき スピナチサラダ プチゼリー・なめ茸 E: 871 kcal / P: 21.0 g | 26日 ごはん 揚げ鶏レモンソース・キャベツ 山菜の炒め煮 胡麻和え 漬物・オレンジ E: 823 kcal / P: 21.4 g | 27日 ロールパン (ミックスヤム) 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 E: 736 kcal / P: 23.3 g | 28日 ごはん タラの薬味ソース・キャベツ おかか煮 菜の花のおひたし 漬物・味噌炒め E: 789 kcal / P: 29.2 g | 29日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜天 おかか和え プチゼリー E: 810 kcal / P: 21.4 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。

🌸生活習慣を見直してみよう🌸

- 見直しのポイント：①1日3食規則正しく食べる ②主食をしっかり食べる ③よく噛んでゆっくり食べる
④寝る直前の飲食は控える ⑤早寝早起きを心がける ⑥運動する

これから元気にすごすためにも、正しい生活習慣を身につけていきましょう。