

2年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（2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もあります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1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	2日 ごはん ポークジンジャー 切り昆布の煮物 胡麻和え 漬物・高菜マカロニ	3日 ごはん 白身魚薬味ソース・キャベツ 茄子の味噌炒め 枝豆のコロコロサラダ キャベツ・なめ茸
		E：754 kcal / P：30.1 g	E：815 kcal / P：27.8 g	E：783 kcal / P：21.2 g
6日 ごはん 肉じゃがコロケ・ハムステーキ レンコン金平 おかか和え プチゼリー・ねり梅	7日 ごはん 揚げ鶏南蛮漬 じゃが煮 ツナ和え 漬物・明太子スパゲティ	8日 食パン（ミックス） 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	9日 ごはん ガパオ（具）・目玉焼き風 とまと煮 もやしのナムル 漬物・オレンジ	10日 ごはん 麻婆茄子 二重饅頭 春雨サラダ 漬物・玉子焼き
E：854 kcal / P：19.5 g	E：870 kcal / P：24.8 g	E：782 kcal / P：30.2 g	E：751 kcal / P：24.5 g	E：823 kcal / P：25.1 g
13日 ごはん 魚青のりフライ・カレー ケチャップ炒め メンマソテー プチゼリー・海苔佃煮	14日 ごはん 厚揚げの中華旨煮 ナムル風 山菜の煮物 漬物・グリーンフルーツ	15日 ごはん 揚げ鶏トマトソース 春雨の中華炒め スピナチサラダ キャベツ・なめ茸	16日 ごはん 白身魚フライ・スパゲティ 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ 漬物・黄桃缶	17日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜かき揚げ 三色ひたし プチゼリー
E：873 kcal / P：26.6 g	E：757 kcal / P：22.0 g	E：824 kcal / P：22.9 g	E：895 kcal / P：23.6 g	E：778 kcal / P：21.1 g
20日 	21日 ごはん チキンカツ・キャベツ 若竹煮 コーンポテトサラダ 漬物・金平ごぼう	22日 食パン（ミックス） 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	23日 ごはん 厚揚げのごまだれ ビーフンソテー なめ茸和え 漬物・タレ付き肉団子	24日 ごはん キーマカレー オムレツ わかめサラダ 福神漬け・黄桃缶
	E：871 kcal / P：23.7 g	E：795 kcal / P：29.5 g	E：878 kcal / P：25.7 g	E：831 kcal / P：25.8 g
27日 夏季休業	28日 夏季休業	29日 夏季休業	30日 夏季休業	31日 夏季休業

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。



夏の健康づくりは食生活から

暑い夏の季節になりました。この時期、食欲が低下してのどごしが良い“麺類”を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷や麦などだけで食事をすませると、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。麺類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。

甘い清涼飲料水や冷たすぎる飲料は食欲を低下させたり、胃液をうすめてしまうので、とりすぎには気を付けましょう。