

3年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（3年）

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。

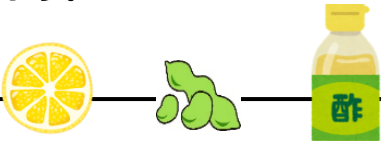
発行元：かたおか給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業
10日	11日	12日	13日	14日
夏季休業		夏季休業	夏季休業	夏季休業
17日	18日	19日	20日	21日
夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 魚青のりフライ・ｲﾝﾌﾗｲ ケチャップ炒め わかめサラダ プチゼリー・ねり梅	ごはん ガパオ(具)・目玉焼き風 水ギョーザ ツナ和え 漬物・オレンジ	食パン(ﾐｯｸｽﾞﾞﾔﾑ) 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	ごはん ポークジンジャー オムレツ 南瓜のサラダ 漬物・ひじきの炒め煮	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：878 kcal / P：26.1 g	E：787 kcal / P：26.3 g	E：782 kcal / P：30.2 g	E：831 kcal / P：29.2 g	E：778 kcal / P：21.1 g
31日				
ごはん 揚げ鶏のトマトソース 山菜の炒め煮 コーンポテトサラダ ｷｬﾝﾃﾞｨｰﾁｰｽﾞ・海苔佃煮				
E：849 kcal / P：22.0 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。

夏バテ対策を効率的に！



暑くてなかなか眠れず睡眠不足になったり、食欲がなくなってしまうなど体調がなかなか万全でない日が多くなってきます。そんなときはお酢やレモンなど酸味の効いたものを摂ると胃が活発に働き食欲増進につながります。また夏の定番食品である枝豆には食事で摂取した糖質をエネルギーに変えて体内で疲労物質になるのを防ぎ、体の代謝を良くする効果があります。厳しい暑さが続いています但様々な食品をバランスよく摂取し夏に負けない体を作りましょう！