

1年生 予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（1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。

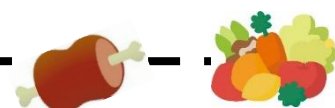
発行元：かたおか給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 ごはん 魚青のりフライ・ｲﾏﾌﾗｲ おかか煮 南瓜サラダ プチゼリー・海苔佃煮	2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	3日 ごはん ポークジンジャー 大根煮 ポテトサラダ ｷｬﾝﾃﾞｨｰﾁｰｽﾞ・ねり梅	4日 ごはん 厚揚げの中華旨煮 五目ひじき 枝豆のｺﾛｺﾛサラダ 漬物・オレンジ
	E : 845 kcal / P : 24.8 g	E : 754 kcal / P : 30.1 g	E : 840 kcal / P : 26.8 g	E : 808 kcal / P : 22.5 g
7日 ごはん チキンカツ・ｷｬﾊﾞﾁ 焼きビーフン スピナチサラダ プチゼリー・なめ茸	8日 ごはん キーマカレー オムレツ わかめサラダ 福神漬け・オレンジ	9日 食パン (ﾐｯｸｽｼﾞｬﾑ) 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	10日 ごはん 麻婆茄子 ニラ饅頭 胡麻酢和え 漬物・根菜金平	11日 (期末考査) ランチなし
E : 859 kcal / P : 23.4 g	E : 784 kcal / P : 22.5 g	E : 782 kcal / P : 30.2 g	E : 813 kcal / P : 22.7 g	
14日 (期末考査) ランチなし	15日 (期末考査) ランチなし	16日 ごはん 揚げ鶏南蛮漬け 春雨の中華炒め ひじきの炒め煮 漬物・オレンジ	17日 ごはん 白身魚フライ・ｽﾏｲﾙﾃﾏｲ 大根の煮物 ツナ和え ｷｬﾝﾃﾞｨｰﾁｰｽﾞ・海苔佃煮	18日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜天 三色ひたし 黄桃缶
		E : 878 kcal / P : 21.6 g	E : 888 kcal / P : 23.5 g	E : 77.6 kcal / P : 20.7 g
21日 敬老の日 	22日 	23日 	24日 ごはん 揚げ鶏トマトソース 切り昆布の煮物 コーンポテトサラダ 漬物・黄桃缶	25日 (チャレンジウォーク) ランチなし
			E : 840 kcal / P : 21.1 g	
28日 ごはん サーモンフライ・ｷｬﾊﾞﾁ 金平ごぼう 胡麻和え プチゼリー・なめ茸	29日 ごはん ガパオ(具)・目玉焼き風 山菜の煮物 もやしのナムル 漬物・マカロニサラダ	30日 食パン (ﾐｯｸｽｼﾞｬﾑ) 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		
E : 829 kcal / P : 21.5 g	E : 766 kcal / P : 23.7 g	E : 795 kcal / P : 29.5 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。

残暑を乗り切ろう!!



9月に入ってもなかなか気温が下がらず、残暑が厳しい日が続いています。この時期は特にビタミンやミネラルといった体の水分に溶けやすい栄養素が不足がちになってきます。肉や米などのエネルギーになるものを食べてもビタミンがなくては、エネルギーは脂肪や疲労のもとにつながってきます。一番気を付けなければいけないのはスタミナをつけるために肉ばかりを食べてしまっては逆効果です！肉と一緒に野菜や豆腐といった食材と一緒に食べることで効率良く栄養素を体に吸収させることができますよ。