

# 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
<b>8日</b> <b>ランチなし</b>	<b>9日</b> ごはん 厚揚げのごまだれ 春雨の炒め物 ツナ和え プチゼリー・ふりかけ	<b>10日</b> ごはん カレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・ﾌﾟﾂｰｸﾞﾙﾄﾞﾞﾞﾘｰ	<b>11日</b> ごはん 揚げ鶏ﾄﾞﾝﾈｰｽ・ｷﾞﾈｯﾂ 中華旨煮 塩昆布和え 漬物・玉子焼き	<b>12日</b> 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
	E : 881 kcal / P : 23.8 g	E : 838 kcal / P : 26.9 g	E : 876 kcal / P : 30.2 g	E : 873 kcal / P : 21.5 g
<b>15日</b> ごはん サバ竜田揚げ・ﾌﾞﾝﾄﾞ 昆布の煮物 胡麻酢和え プチゼリー・ふりかけ	<b>16日</b> 食パン（ｲﾝｸﾞ & ﾏﾞﾘﾝ） メンチカツ・ｽﾊﾟﾞﾞﾞﾃﾞ ツナサラダ キャンディーチーズ りんご	<b>17日</b> ごはん 肉じゃが 味噌炒め ひじきと枝豆のサラダ ミニトマト・なめ茸	<b>18日</b> ごはん 豚のｶｰﾊﾟﾝ粉焼・ﾌﾞﾝﾄﾞ おかか煮 スピナチサラダ 漬物・ｸﾞﾙｰﾌﾟﾌﾙｰｯ	<b>19日</b> ごはん ホキの中華あんかけ ひじきの炒め煮 三色ひたし 漬物・ﾀﾚ付きﾐｰﾄﾞｰﾙ
E : 838 kcal / P : 28.5 g	E : 771 kcal / P : 25.8 g	E : 806 kcal / P : 22.2 g	E : 817 kcal / P : 31.5 g	E : 837 kcal / P : 28.4 g
<b>22日</b> ごはん ミックスフライ・ｷﾞﾈｯﾂ 人参しりしり 海藻サラダ プチゼリー・ふりかけ	<b>23日</b> ごはん ホイコーロー バンバンジー風 五目金平 漬物・オレンジ	<b>24日</b> ごはん 鶏の照り焼き・野菜炒め ジャーマンポテト 胡麻和え 漬物・黄桃缶	<b>25日</b> ごはん 麻婆豆腐 シューマイ やみつきキャベツ ミニトマト・海苔佃煮	<b>26日</b> 食パン（ｲﾝｸﾞ & ﾏﾞﾘﾝ） サーモンフライ・ｷﾞﾈｯﾂ コーンポテトサラダ キャンディーチーズ りんご
E : 854 kcal / P : 22.3 g	E : 847 kcal / P : 25.7 g	E : 855 kcal / P : 27.7 g	E : 825 kcal / P : 27.3 g	E : 708 kcal / P : 23.8 g
<b>29日</b> ごはん 春巻き・ﾌﾞﾝﾄﾞ 金平ごぼう 菜の花のおひたし プチゼリー・ふりかけ	<b>30日</b> ごはん ｸﾞﾗｽﾊﾟｰｸﾞ・ｽﾊﾟﾞﾞﾞﾃﾞ カニ風味サラダ 若竹煮 ｷﾞﾈｯﾂ・オレンジ			
E : 892 kcal / P : 23.0 g	E : 873 kcal / P : 27.3 g			

下記のエネルギー・タンパク質量は、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。