

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 揚げ鶏レモンソース・キャベツ じゃが煮 胡麻和え プチゼリー・海苔佃煮	2日 ごはん 回鍋肉 バンバンジー風サラダ 炒り煮 キャンディーチーズ・オレンジ
			E: 860 kcal / P: 28.7 g	E: 837 kcal / P: 26.0 g
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 若竹煮 コーンポテトサラダ 漬物・グレープフルーツ	8日 食パン（ミックス） サーモンフライ・マヨ 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 焼き肉 麻婆春雨 三色ひたし 漬物・オレンジ
		E: 819 kcal / P: 23.2 g	E: 771 kcal / P: 25.9 g	E: 818 kcal / P: 29.2 g
12日 ごはん あじフライ・ミートボール・マヨ 高野豆腐の煮物 胡麻酢和え プチゼリー・ふりかけ	13日 ごはん チキンカレー とんかつ わかめサラダ 福神漬け・黄桃缶	14日 ランチなし	15日 ランチなし	16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 プチヨーグルトゼリー
E: 892 kcal / P: 28.1 g	E: 879 kcal / P: 22.5 g			E: 766 kcal / P: 21.9 g
19日 ごはん 春巻き・ハムステーキ 切干大根の炒め煮 ナムル風 プチゼリー・なめ茸	20日 ロールパン（ミックス） メンチカツ・スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ オレンジ	21日 ごはん 麻婆豆腐 シューマイ やみつきキャベツ 漬物・グレープフルーツ	22日 ごはん サバ竜田甘辛だれ・キャベツ レンコン金平 塩昆布和え 漬物・玉子焼き	23日 ごはん 鶏の照り焼き・野菜炒め コンソメ煮 ツナ和え 福神漬け・黄桃缶
E: 831 kcal / P: 21.6 g	E: 785 kcal / P: 25.9 g	E: 816 kcal / P: 26.8 g	E: 845 kcal / P: 28.0 g	E: 838 kcal / P: 28.3 g
26日 ごはん ミートコロケ・お好み焼き 塩焼きそば ひじきと枝豆のサラダ プチゼリー・ふりかけ	27日 ごはん タラの薬味ソース・キャベツ おかか煮 スピナチサラダ 漬物・オレンジ	28日 冷やし中華セット 中華麺・中華たれ 冷やし中華具材 野菜のつくね巻き さつま芋胡麻がらめ	29日 ごはん 肉じゃが 切り昆布の煮物 菜の花のおひたし 漬物・黄桃缶	30日 ごはん 厚揚げのごまだれ ビーフン炒め 中華サラダ キャンディーチーズ・海苔佃煮
E: 892 kcal / P: 21.2 g	E: 775 kcal / P: 27.8 g	E: 732 kcal / P: 30.2 g	E: 800 kcal / P: 23.0 g	E: 850 kcal / P: 25.6 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。