

5月  
2023年



# 予定献立表

瀬田工業高等学校(定時制)



日	曜日	献立名	熱量 Kcal
1	月	牛肉コロッケ シューマイ サラダ 含め煮 みそ汁 ごはん 牛乳	961
2	火	カレーうどん ゆかり和え おにぎり2種 かしわ餅 牛乳	986
8	月	五色丼 切り干し煮 野菜炒め みそ汁 牛乳	933
9	火	鯖味噌煮 和えもの 冷そうめん汁 ごはん ふりかけ 牛乳	771
10	水	トンカツ サラダ ポテトサラダ のっぺい汁 ごはん 牛乳	907
11	木	中華プレート (酢豚 ギョーザ 春巻き 肉団子) 中華スープ ごはん 牛乳	982
12	金	クリームシチュー サラダ バナナ ごはん 牛乳	902
15	月	木の葉丼 若竹煮 ヨーグルト みそ汁 牛乳	729
16	火	白身魚フライ ウィンナーソテー スパサラ 炊き合わせ みそ汁 ごはん 牛乳	920
17	水	焼きそば 煮付け 玉子スープ ごはん ふりかけ 牛乳	859
18	木	筑前煮 ごま和え 卵の花煮 清汁 ごはん 牛乳	774
19	金	ビーフカレー ピクルス 福神漬け ゼリー 牛乳	842
22	月	クリームコロッケ サラダ こんにゃく煮 みそ汁 ごはん 牛乳	815
23	火	ロールキャベツトマト煮 ちくわ2色揚げ 玉子スープ ごはん 牛乳	955
24	水	★ 選択メニュー 【 ①かき揚げ丼 ②鶏照り丼 ③すき焼き丼 】 高野豆腐含め煮 赤だし 牛乳	A720 B748 C744
25	木	たぬきうどん 旨煮 おにぎり2種 牛乳	744
26	金	ハヤシライス サラダ マカロニサラダ コンポート 牛乳	880
29	月	炊き込みごはん 鶏から揚げ 浸し 赤だし 牛乳	785
30	火	アジフライ サラダ 出し巻き卵 ミニチャンポン ごはん 牛乳	906
31	水	スパゲティミートソース バターロール ドレッシング和え スープ 牛乳	883

都合により献立の一部が変更することがあります。

栄養素をバランスよくとって健康を維持しよう

## 栄養バランスのとれた食事とは

栄養バランスのよい食事とは、摂取エネルギーが適正なばかりでなく、必要な栄養素が過不足なくとれている食事のことです。「栄養素」とは、私たちが活動したり、健康を維持したり、疾病予防などのために摂取すべき成分や物質のことです。さらに最近では豊かな人間性を育み、生きる力を身につけるためにも食事の大切さが見直されてきています。国民運動として、【食育】の推進に対する取り組みが必要な時代を迎えているのです。

## 藤

家の近くの公園に立派な藤棚がある。色々な色の紫の花。ゆらゆら揺れると花の甘い匂いが押し寄せる。藤の蔓は強靱で、縄の代用にしたたり、籠を作る。

## ご案内

・24日(水)選択メニュー3種類の丼献立より、お好みの丼を選んで頂く企画です。15日～19日の間に希望を伺いに参ります。