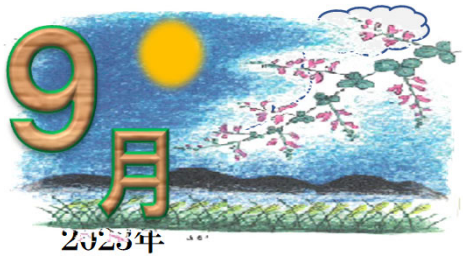


予定献立表

瀬田工業高等学校（定時制）

かぐや姫の衣かつぎ

2023年

日	曜日	献立名	熱量 Kcal
1	金	五目炊き込みご飯　高野豆腐＆里芋煮　卵とじ　みそ汁　牛乳	768
4	月	鶏香草焼き　サラダ　ポテトサラダ　切り干し煮付け　みそ汁　ごはん　牛乳	905
5	火	白身フライ＆ウィンナー　サラダ　スパサラダ　南瓜煮　スープ　ごはん　牛乳	904
6	水	オムライス　サラダ　フルーツゼリー　冷パンプキンスープ　牛乳	845
7	木	しっぽくあんかけうどん　大根＆ちくわ煮　ふりかけ　ごはん　牛乳	852
8	金	牛肉コロッケ　サラダ　スパケチャップ炒め　高野煮　赤だし　ごはん　牛乳	914
11	月	ハヤシライス　ドレッシング和え　クリームコロッケ　コンソメスープ　牛乳	895
12	火	中華丼　かおり和え　ミニみそラーメン　牛乳	813
13	水	ミックスフライ　サラダ　切り干し煮付け　みそ汁　ごはん　牛乳	850
14	木	寿司膳（散らし寿司・稲荷寿司）　甘みそかけ　冷そーめん汁　牛乳	807
15	金	さわら西京焼き　出し巻き卵　レモン酢和え　清汁　ごはん　牛乳	771
19	火	クリームシチュー　サラダ　フルーツポンチ　ごはん　牛乳	902
20	水	ミンチカツ　ピクルス　焼売　カレースープ　ごはん　牛乳	848
21	木	筑前煮　春巻き　和えもの　みそ汁　ごはん　牛乳	792
22	金	天津飯　白身魚フライ　野菜炒め　中華スープ　牛乳	854
25	月	豚かつ　サラダ　ポテトサラダ　煮浸し　みそ汁　ごはん　牛乳	989
26	火	鯖七味焼き　切り干し煮物　炊き合わせ　みそ汁　ごはん　牛乳	803
27	水	五色丼　コンニャク竹輪ピり辛　野菜炒め　清汁　牛乳	801
28	木	おでん（6品）　ポン酢和え　りんごコンポート　そうめん汁　ごはん　牛乳	797
29	金	焼うどん　たまごとじ　南瓜含め煮　おにぎり2種　みそ汁　牛乳	954

都合により献立の一部が変更することがあります。

健康的な食生活を送るために

■栄養と運動と休養の関係

日本人の日常生活はより便利で豊かになる一方で、私たちは活動量が減りいろいろな美味しいものを食べてはカロリーの取り過ぎになっています。これは肥満など健康に悪影響をおよぼし、生活習慣病の増加につながっています。「何を」「どれだけ」食べたら良いかという食生活の見直しは、栄養・食生活の観点から健康を維持していこうという動きです。また、過剰な摂取カロリーを消費して肥満を防ぐには運動がかかせません。各人にあった適度な運動は、生活習慣病の予防に効果があり生活の質の向上に必要です。しかし健康づくりのための運動は強度が強ければ良いものでも時間が長ければ良いものでもありません。体調を良好に保ち、体力を増加させ、かつ安全であるのは有酸素運動といわれるものです。有酸素運動には、ウォーキングやゆっくりした水泳などがあります。

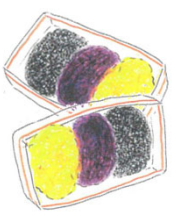
個人の体力に適した無理のない運動習慣をつくることが重要です。

運動の目安

- 速足　（100m/分）　25分
- エアロビクス　（軽く）　25分
- 自転車　（18Km/時間）　25分
- 水泳　（ゆっくり）　25分
- ジョギング　（120m/分）　20分
- ：30代の健常者が毎日行う目安

お彼岸のおはぎ

小豆を粒のまま散らしかけた様子を、萩の花の咲き乱れたところに見立て名前が。



ぼたもち

秋の「おはぎ」に対して、春には牡丹の花を見立てて「ぼたもち」という