

予定献立表



神様に感謝を守る

10月

瀬田工業高等学校(定時制)

2023年

日	曜日	献立名	熱量 Kcal
2	月	チキンカツ サラダ マカロニサラダ 揚げ浸し みそ汁 ごはん 牛乳	982
3	火	白身魚南蛮漬け 焼き厚揚げ 和えもの そうめん汁 ごはん 牛乳	768
4	水	栗ごはん 生姜焼きプレート【豚肉 パイン 玉ねぎ 南瓜 もやし】 ミニうどん 牛乳	792
5	木	オムレツ&ベーコン サラダ ごぼうサラダ 炊き合わせ ごはん みそ汁 牛乳	936
6	金	きつねうどん 出し巻き卵 平天煮 おにぎり2種 牛乳	874
10	火	MIXフライ サラダ ポテトサラダ 高野煮 みそ汁 ごはん 牛乳	859
11	水	ツナそぼろ散らし寿司 和えもの 赤出し 牛乳	766
12	木	鯖山椒焼き 炒り豆腐 ふかし芋 ごはん みそ汁 牛乳	884
13	金	かき揚げ丼 ゆかり和え 煮やっこ 粕汁 牛乳	853
16	月	ロールキャベツホワイトS 卯の花炒り煮 ごはん みそ汁 牛乳	846
17	火	煮込みハンバーグ(デミ) もやし胡麻和え 煮たまご ごはん 清汁 牛乳	818
18	水	白身魚フライ サラダ マカロニサラダ 切り干し含め煮 ごはん 牛乳	962
19	木	五目きのこご飯 酢味噌和え そうめん汁 鶏唐揚げ 牛乳	928
20	金	肉じゃが 二色揚げ 浸し ごはん みそ汁 牛乳	737
23	月	スパゲティナポリタン バターロール スープ みたらし団子 牛乳	835
24	火	秋鮭塩焼き 若竹煮 味付け海苔 納豆 のっぺい汁 牛乳	739
25	水	牛肉コロッケ サラダ スパゲティサラダ 炒め煮 ごはん みそ汁 牛乳	991
26	木	麻婆豆腐 里芋含め煮 小松菜浸し ごはん 清汁 牛乳	779
27	金	選択カレーまつり: ピクルス 福神漬け デザート 牛乳	A826 B734
		☞お好みのカレーを選んで頂きます【Aビーフカレー Bカレーピラフ Cキーマカレー 】	C841
30	月	鰈煮魚&焼き豆腐 いとこ煮 わかめご飯 みそ汁 牛乳	723
31	火	海老グラタン サラダ ツナじゃが ごはん コーンスープ 牛乳	847

都合により献立の一部が変更することがあります。



● 『病は食から』

近年の私たち日本人は、運動不足に加えて食生活のグルメ化や洋風化による脂質やカロリーの取り過ぎで肥満が増加し、外食が増えたことなどから野菜摂取量の不足が問題視されています。若者のインスタント食品好きや、欠食習慣の一般化における栄養バランスの偏りも目立っています。これらは、生活習慣病を誘発する原因をつくるものです。

バランスのとれた食生活の実現のために「何を」「どれだけ」食べたら 良いのかという基本情報の普及が求められています。

①栄養パランスの良い食事 正しい食生活提案 ②適切なエネルギーの食事 ③規則正しい食事

● 『生活習慣病とは』





生活習慣病とは、体に悪い生活習慣が要因となって発症したり、 進行したりする生活に密着した病気のことです。近年増加の一途 をたどる糖尿病や高脂血症などは以前「成人病」と呼ばれてました。 しかし、病気の発症・進行に食事、運動、喫煙、飲酒などの 生活習慣が深く関係していることから「生活習慣病」と呼ばれる ようになり小学生にまで及んできています。

現代人の生活は、ストレスが続く毎日です。 そうした中、運動不足や睡眠不足、偏食や過食などの不規則な 食生活、タバコや酒の飲み過ぎなど、体に悪い習慣を続けてい ると、体に負担をかけるだけでなく、さまざまな病気の 誘発につながります。

昨年度食育三行詩入賞作品

病院から帰宅 テーブルに並ぶカレーとサラダ 反抗期息子の無言の優しさ