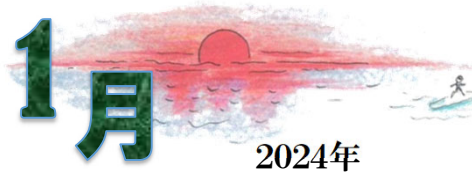

予定献立表

2024年　瀬田工業高等学校（定時制）

日	曜日	献立名	熱量 Kcal
9	火	カレーライス（ビーフ）　ピクルス　福神漬け　フルーツポンチ　牛乳	941
10	水	チキンカツ＆焼売　チンゲン菜卵とじ　みそ汁　ごはん　牛乳	927
11	木	きつねうどん　炊き合わせ　りんごゼリー　おにぎり2種　胡瓜漬け　牛乳	983
12	金	初春寿司膳　天ぷら盛り合わせ　みかん　赤だし　牛乳	1037
15	月	アジフライ＆オムレツ　サラダ　里芋煮付け　みそ汁　ごはん　牛乳	937
16	火	五目釜めし　じゃがベーコン　甘酢和え　そうめん汁　牛乳	917
17	水	鶏肉味噌焼き　ゆかり和え　高野豆腐煮　みそ汁　ごはん　牛乳	849
18	木	ミンチカツ　サラダ　マカロニカレー　南瓜含め煮　みそ汁　ごはん　牛乳	860
19	金	親子丼　焼き餃子　ふろふき大根　すまし汁　牛乳	847
22	月	クリームシチュー　サラダ　りんごコンポート　ごはん　牛乳	887
23	火	鶏もも竜田揚げ　ドレッシング和え　切り干し煮付け　みそ汁　ごはん　牛乳	882
24	水	南瓜フライ　サラダ　マカロニサラダ　こんにゃくピり辛　みそ汁　ごはん　牛乳	982
25	木	焼きそば　大根サラダ　卯の花炒り煮　みそ汁　牛乳	896
26	金	白身魚南蛮漬け　ミニおでん　胡麻よごし　清汁　ごはん　牛乳	858
29	月	衣笠丼　南瓜含め煮　バナナ　みそ汁　牛乳	811
30	火	ミックスフライ　サラダ　煮物　卵スープ　ごはん　牛乳	922
31	水	ご当地グルメ対決　!!　長崎県（トルコライス）　VS　石川県（ハントンライス）	選択献立
		●　トルコライス（カレーピラフ・とんかつ・ナポリタン・デミグラスソース）　みそ汁　牛乳	1088
		●　ハントンライス（チキンライス・魚フライ・うす焼き卵・タルタルソース）　みそ汁　牛乳	912

➤ 都合により献立の一部が変更することがあります。

食事と健康の密接な関係

● 「野菜を1日350g以上食べましょう」
これは健康な生活を維持するために掲げられている目標です。現状は、成人の1日の摂取量の平均は280．5gで、この10年間、ほぼ横ばい状態が続いています。野菜は生活習慣病の予防に役立つ豊富な栄養素が含まれています。野菜のパワーを知って、毎日の食生活に少しずつ野菜料理をプラスしてみましょう。

● 「野菜のちから」
野菜を食べることは、からだの調子を整え、老化防止や発がんの抑制、免疫力の向上などにつながると期待されています。また、いつもの料理に野菜をプラスすることで甘味や旨味が加わり、より美味しく健康的に食べることができます。野菜に多く含まれているビタミンはβ-カロテン ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、葉酸などです。抗酸化作用、エネルギー代謝、免疫力の向上などのサポート役として働いています。

● 「1日に食べる野菜の種類と量」
350gの野菜の内、1/3量にあたる120gは色の濃い野菜として知られる緑黄色野菜から、残り230gはその他の淡色野菜から摂ることで、野菜に含まれるさまざまな栄養素をまんべんなく補えます。

緑黄色野菜120g		淡色野菜230g	
ほうれん草	1/4束（50g）	きゅうり	1/2本（50g）
トマト	1/4個（40g）	玉ねぎ	1/6個（30g）
にんじん	1/5本（30g）	大根	3cm（80g）
		レタス	外葉1枚
		茄子	1/2本（50g）

どんど焼き

小正月の行事で、正月の松飾りや注連縄等を燃やす火祭り。その火で焼いたお餅を食べると、一年間無病息災で過ごせる。書き初めを焼いた炎が高く上がると字が上手になる等と言われた。

野菜たっぷりスープやお鍋を楽しもう

具だくさん味噌汁、ミネストローネ、お鍋料理は、葉物野菜や根菜などさまざまな野菜をお好みで入れられ、野菜をたくさん食べられる料理です。