

5月



2024年

予定献立表

瀬田工業高等学校(定時制)



日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	水	白身魚フライ レモン酢和え 高野煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	825	778
2	木	チキンカレー サラダ 福神漬け バナナ	牛乳orジョア	955	908
3	金	憲法記念日			
6	月	振替え休日			
7	火	町中華ランチ (回鍋肉・春巻き・焼売・判三絲)卵汁 ごはん	牛乳orジョア	846	799
8	水	MIXフライ 大根サラダ スパナポリタン 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	999	952
9	木	鯖レモン焼き だし巻き卵 ピリ辛炒め そうめん汁 ごはん	牛乳orジョア	812	765
10	金	ハヤシライス サラダ สปาゲティサラダ フルーツポンチ	牛乳orジョア	1081	1034
13	月	アジフライ 野菜オイスター炒め 南瓜含め煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	874	827
14	火	ちゃんぽん麺 チヂミフライ ゆかり和え ごはん	牛乳orジョア	826	779
15	水	オムライス ドレッシング和え 御手洗団子 コンソメスープ	牛乳orジョア	995	948
16	木	筑前煮 ジャがベーコン 切り干しはりはり 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	895	848
17	金	クリームシチュー サラダ リンゴコンポート ごはん	牛乳orジョア	898	851
20	月	いか天と磯揚げ 五目煮豆 かおり和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	802	755
21	火	若竹ちらし寿司 和えもの 豚汁	牛乳orジョア	782	735
22	水	挽き肉フライ ドレッシング和え 焼き厚揚げ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	836	789
23	木	きつねうどん 石垣揚げ ふりかけ 刻み沢庵 味ごはん	牛乳orジョア	986	939
24	金	肉団子甘酢あんかけ 卵の花炒り煮 浸し 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	845	798
27	月	かれい山椒煮 里芋と竹輪煮 胡麻和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	828	781
28	火	コロッケカレー サラダ 福神漬け フルーツゼリー	牛乳orジョア	1003	956
29	水	木の葉丼 野菜かき揚げ 冷煮奴 清汁	牛乳orジョア	803	756
30	木	粉もんカーニバル： 浸し 味噌汁 ミニおにぎり 1プレート (豚玉お好み焼き 焼きうどん たこ焼き)	牛乳orジョア	931	884
31	金	鶏モモ竜田揚げ サラダ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	944	897

都合により献立の一部が変更することがあります。 ちまき

知っておきたい栄養学の基礎知識

◆ 新陳代謝を通じて日々生まれかわる

細胞は生命活動を続けるかぎり、常に新しいものへ生まれかわります。これが「新陳代謝」です。風呂に入ってからだを洗うとアカが出ますが、これは古くなった表皮細胞がはがれ落ちたものです。皮膚は約4週間単位で新しいものに生まれかわりますが、髪の毛や爪が日々伸び続けたり、抜けかわるのも、常に新しい細胞がつくられているためです。



◆ 細胞がつくられるときに欠かせないたんぱく質

ヒトは約60兆個の細胞でできていると言われていますが、ひとつひとつの細胞の中身は、何万種類ものたんぱく質で構成されています。このため、たんぱく質の摂取量が不足すると、体内の細胞がスムーズにつくられなくなります。新陳代謝のスピードは加齢とともに緩やかになっていきます。年をとるとたんぱく質の摂取量が減少する傾向にあります。摂取量が減るほど細胞の再生がスムーズにできなくなり、悪循環に陥ってしまいます。むやみに摂取量を減らすのではなく、適切な量をとりましょう。

端午の節句菓子



柏餅