

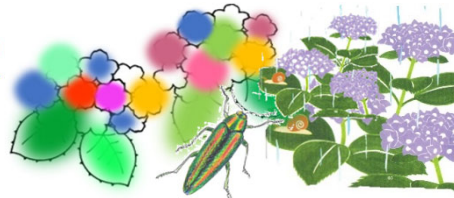
6月



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
3	月	五目釜飯 春巻き 和えもの 味噌汁	牛乳orジョア	853	806
4	火	MIXフライ サラダ 切り干し煮漬け コンソメスープ ごはん	牛乳orジョア	817	770
5	水	カレーうどん かおり和え ヨーグルト おにぎり	牛乳orジョア	1088	1037
6	木	煮込みハンバーグ ごぼうサラダ コンポート 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	908	861
7	金	かき揚げ丼 ミニおでん 浸し 味噌汁	牛乳orジョア	929	882
10	月	チキンカレー マヨネーズ和え 福神漬け	牛乳orジョア	991	944
11	火	鯖レモン焼き いとこ煮 のっぺい汁 ごはん	牛乳orジョア	831	784
12	水	創作コンビ寿司 胡麻和え ミニうどん	牛乳orジョア	870	823
13	木	鶏肉竜田揚げ サラダ 粉ふき芋 スパカレー 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	832	785
14	金	麻婆豆腐 磯辺揚げ 胡麻和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	970	923
17	月	スパゲティミートソース バターロール サラダ バナナ	牛乳orジョア	859	812
18	火	白身魚フライ サラダ 卵の花炒り煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	967	920
19	水	肉団子甘酢あん ちぢみ 昆布和え ミニきしめん ごはん	牛乳orジョア	1034	987
20	木	ひじきごはん 焼き厚揚げ 里芋煮 冷そうめん	牛乳orジョア	831	784
21	金	北陸応援献立 : 能登塩ラーメン(奥能登揚げ浜塩使用) 治部煮(金沢郷土料理) パンケーキ ミニおにぎり	牛乳orジョア	1021	974
24	月	豚キムチ 冷奴 甘酢和え 中華スープ ごはん	牛乳orジョア	848	801
25	火	えびカツカレー サラダ 福神漬け バナナ	牛乳orジョア	953	906
26	水	ロールキャベツミルク煮 竹輪2色揚げ 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	856	809
27	木	五色丼 高野と里芋煮 かつお和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	888	841
28	金	コロッケ&イカフライ 炒り豆腐 浸し 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	927	880

都合により献立の一部が変更することがあります。

知っておきたい栄養学の基礎知識

「飽食の時代」を迎えた今日、肥満とやせが混在したり、栄養バランスの偏りなど、新しい問題が生まれてきています。

◆ 現代社会で起きている新しい栄養障害

戦後の栄養状態が悪かった時代には、栄養不足が問題となっていました。ところが、「飽食の時代」とも呼ばれる現代では、好きなものを好きなだけ食べられるようになったために個人差が大きくなり、その結果として栄養バランスの偏りなど、新しい問題が生まれてきています。

◆ 旬の食材のよさを理解する

農業技術や食品の保存技術が進み、ほとんどの食材が、1年を通じて手に入るようになりました。食べたいときに好きなものを食べられるのはよい面もあるのですが、一方では旬の食材がわかりにくいというデメリットもあります。

農作物や海産物には、それぞれ旬の季節があります。旬の食材には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。さらに、同じ季節を生きる私たちに、潤いや心の豊かさをもたらします。

栄養バランスの乱れ

ファーストフードや菓子類ばかり食べていると、栄養バランスが乱れてビタミンやミネラルが不足して、体調不良やイライラを引き起こすことも



古く平安時代から江戸時代までは、旧暦の四月一日を「秋は十月一日」と衣替えの日とし、それからの月ごとに着物の綿を抜き、薄いききました着替えていきました。「四月一日」と書いて「わたぬき」と読むのもその名残である。

1日 衣替え