



# 予定献立表

瀬田工業高等学校（定時制）



2024年

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                 | 飲み物     | 熱量 Kcal |      |
|----|----|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|------|
|    |    |                                                                     |         | 牛乳      | ジョア  |
| 2  | 月  | 炊きこみごはん 野菜かき揚げ 五目大豆煮 そうめん汁                                          | 牛乳orジョア | 781     | 734  |
| 3  | 火  | たぬきうどん 炊き合わせ 和えもの ふりかけ ごはん                                          | 牛乳orジョア | 887     | 840  |
| 4  | 水  | 鶏竜田揚げ マカロニサラダ 切り干し煮 中華スープ ごはん                                       | 牛乳orジョア | 943     | 896  |
| 5  | 木  | クリームシチュー 焼き厚揚げ 和えもの ごはん                                             | 牛乳orジョア | 803     | 756  |
| 6  | 金  | 散らし寿司&いなり寿司 竹輪二色揚げ ミニきしめん                                           | 牛乳orジョア | 811     | 764  |
| 9  | 月  | 白身魚フライ サラダ 里芋と牛蒡天煮 味噌汁 ごはん                                          | 牛乳orジョア | 951     | 904  |
| 10 | 火  | 鶏大根焚き 炒り豆腐 カレーソテー 赤だし ごはん                                           | 牛乳orジョア | 917     | 870  |
| 11 | 水  | 五目高菜ピラフ 味噌煮込みおでん ミネストローネ                                            | 牛乳orジョア | 822     | 775  |
| 12 | 木  | ヒレカツカレー サラダ スパゲティサラダ 福神漬け コンフエ                                      | 牛乳orジョア | 1015    | 968  |
| 13 | 金  | 筑前煮 野菜春巻き ゆず香和え 粕汁 ごはん                                              | 牛乳orジョア | 807     | 760  |
| 16 | 月  | トマトオムレツ&バーグ 青菜ソテー 高野煮 味噌汁 ごはん                                       | 牛乳orジョア | 794     | 747  |
| 17 | 火  | 粉もん博覧会 * ごはん スープ餃子 みたらし団子<br>【ミニお好み焼き たこ焼き ちぢみ スパゲティナポリタン】          | 牛乳orジョア | 829     | 782  |
| 18 | 水  | 豚もも甘酢かけ 餃子 レモン和え 卵スープ ごはん                                           | 牛乳orジョア | 861     | 814  |
| 19 | 木  | きつねそば 厚焼き卵 ポテトサラダ おにぎり                                              | 牛乳orジョア | 867     | 820  |
| 20 | 金  | 鯖生姜煮 南瓜煮付け 卵の花煮 味噌汁 ごはん                                             | 牛乳orジョア | 927     | 880  |
| 23 | 月  | Xmas もりもり大作戦!!ライス スープ サラダ 創作スイーツ<br>【チキンカツ グラタン グラッセ スパソテー フライドポテト】 | 牛乳orジョア | 1183    | 1136 |

都合により献立の一部が変更することがあります。

## 体の栄養・心の栄養

### 豊かな生活のツケが健康をむしばんでいる

生活習慣病は、ふだん何気なく行っている日常の習慣が積み重なり発症する病気です。「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」など、一旦かかると治りにくい病気をはじめ、日本人の三大死因である「がん」「心臓病」「脳卒中」も、生活習慣病の延長戦上にあります。原因となる生活習慣には、偏った食生活、運動不足、ストレス、喫煙や飲酒などが挙げられますが、なかでも大きな要因を占めるのが食生活です。日本人の食生活は欧米化が著しく進み、高脂肪・高エネルギー食になりました。生活習慣病はそれの呼応するかのよう

### 食べて予防、食べて治す / 正しい食習慣が重要

好きなものをいつでも食べたいだけ食べられる現代。それだけに、食生活の自己管理が求められています。生活習慣病を防ぐ食事は、決して難しくありません。適量エネルギーを守って食べすぎないこと、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることがその基本です。毎食、肉ばかり食べてはいませんか。野菜は充分とっているでしょうか、朝食抜きの生活が続けていませんか……スタートは、これまでの食生活の見直しから。そして、食べて防ぐ食生活を実行することです。何をどれだけ、どのようにして食べればよいのか考えて選び、健康な食生活を設計しましょう。



栄養と運動は健康維持の「クルマの両輪」  
二足歩行こそ人間の証し。  
怠ると運動不足病に



柚子風呂、ゆず湯  
だけではありません  
せん。りんご、な  
ん、なんきん……  
など。冬至の日に  
「ん」がふたつと  
くものを食べると  
いと言われます。



冬至の根菜で  
風邪知らず