



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	いわしフライ サラダ 焼き厚揚げ みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	828	781
4	火	生徒休業日			
5	水	筑前煮 餃子 和えもの 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	830	783
6	木	たぬきうどん 旨煮 ミニおにぎり ヨーグルトかけ	牛乳orジョア	926	879
7	金	MIXフライ 和え物 マカロニサラダ コンポート スープ ごはん	牛乳orジョア	978	931
10	月	五目釜めし 二色揚げ 胡麻和え みそ汁	牛乳orジョア	847	800
11	火	建国記念日			
12	水	町中華ランチ【鶏南蛮:焼売:春巻き:野菜炒め】 スープ ごはん	牛乳orジョア	916	869
13	木	おでん 和え物 ふりかけ 豚汁 ごはん	牛乳orジョア	917	870
14	金	鶏もも竜田揚げ サラダ スパカレーソーテー みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	866	819
17	月	ちゃんぽん麺 南瓜含め煮 ごはん ふりかけ	牛乳orジョア	856	809
18	火	白身魚フライ サラダ 卵の花煮 みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	875	828
19	水	ツナそぼろ寿司 煮やっこ 赤だし	牛乳orジョア	822	775
20	木	煮込みハンバーグ 大根サラダ 高野含め煮 みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	843	796
21	金	ハヤシライス ドレッシング和え スパゲティサラダ たまごスープ	牛乳orジョア	895	848
24	月	天皇誕生日振替休日			
25	火	オムライス ドレッシング和え みたらし団子 コンソメスープ	牛乳orジョア	828	781
26	水	★卒業生を送る会 (かつ丼膳) かつ丼(豚ロースかつ・海老かつ) 卵の花煮 ミニラーメン	牛乳orジョア	999	952
27	木	鯖七味焼き 里芋味噌煮 ワンタンスープ ごはん	牛乳orジョア	866	819
28	金	カレーうどん かおり和え ミニおにぎり バナナ	牛乳orジョア	895	848

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

- 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。生命を維持、もしくは健康的な生活を送るために最低限必要な栄養素を、確保することが困難だったからです。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、新たな問題があります。
- 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。食べたい時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。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。
- ビタミンとミネラル、食物繊維の不足が心配
現代では外食産業が盛んになり、いつでも気軽に外で食事ができるようになってきました。しかし、それが毎日続けば、野菜や海藻類、果物の摂取量が不足しがちになります。野菜や海藻類、果物がとれていないと、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足すると体調を崩したり、生活習慣病を招いたりするほか、心の不安定にもつながります。



節分と豆まき

立春の前日に豆をまいて鬼やらいをするのは、冬の陰気(鬼)を追い出して春を呼ぶという意味があります。

立春大吉

暦の上ではこの日から春ですが、気温は一年で一番寒い頃、南の地方では春の花も少しづつ咲きはじめます。