

3月

予定献立表

2025年

瀬田工業高等学校(定時制)

おぼろ 月夜

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	土	卒業お祝い膳：赤飯 船場汁 スパゲティナポリタン 【ロース焼き肉 グラッセ ポテトサラダ ミニハンバーグ】	牛乳orジョア	1185	1138
3	月	振り替え休日			
4	火	休業日			
5	水				
6	木				
7	金	鶏大根旨煮 いとこ煮 浸し 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	831	784
10	月	あじフライ&カルビカツ サラダ 卵の花煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	886	839
11	火	天津飯 ツナじゃが ミニきしめん フルーツゼリー	牛乳orジョア	867	820
12	水	焼きそば シューマイ イモ汁 ごはん	牛乳orジョア	912	865
13	木	鶏肉照り焼き かおり和え 土佐煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	875	828
14	金	桜花ちらし寿司 野菜かき揚げ 和えもの たこやきスープ	牛乳orジョア	885	838
17	月	クリームシチュー サラダ ヨーグルトかけ ごはん	牛乳orジョア	961	914
18	火	鯖ねぎ焼き スパゲティサラダ じゃこ三度 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	965	918
19	水	きつねうどん 鶏旨煮 三色だんご ごはん	牛乳orジョア	972	925
20	木	春分の日			
21	金	南瓜フライ&牛コロッケ もやし炒め 豆腐真薯 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	930	883
24	月	カツカレー キャベツピクルス 福神漬け	牛乳orジョア	1059	1012

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

● 慢性的不快症状は食生活の乱れのサイン

食事は体をつくり、活動の源となるエネルギーを生み出しますが、栄養素の働きはそれだけではあります。全身の器官や細胞を正常に働かせる力ももっています。

たとえば、病原体に対する抵抗力や体がもともと持っている自然治癒力も、栄養素のサポートなしには十分なパワーを発揮できません。心のトラブルと密接な関係をもつ自立神経系の働きにも、食生活は影響を与えます。

● 不快症状…食生活に原因がないかチェックを！

肌のトラブルや胃腸障害、慢性的な疲労感などの不快症状が続くときは、食生活を振り返ってみましょう。

だれにもあることと思っている症状が、じつは栄養バランスを欠いた不規則な食事がもたらした結果かもしれないのです。

ご卒業
おめでとうございます

栄養不足

栄養素の不足や偏りは新陳代謝を鈍らせ、免疫力を低下させ体調不良を招く原因に。

ストレス

乱れた食生活にはストレスの影響も。仕事や対人関係のイライラを解消するため暴飲暴食をしていないかチェックしましょう。

エネルギー不足

欠食や極端なダイエットによるエネルギー不足も、過食によるエネルギーオーバーも問題。

不規則

気の向くままの食事は、いつの間にか体の調子を狂わせます。食事はきちんと3食決まった時間に。