4月 予定献立表

２０２５年

瀬田工業高等学校（定時制）

どこかで春が生まれてる　どこかで水が流れ出す　どこかで雲雀が鳴いている　どこかで芽のする音がする

♪ ♬

どこかで春が

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal 牛乳	ジョア
8	火	入学式			
9	水	ハヤシライス　サラダ　福神漬け　クリームコンフェ	牛乳orジョア	913	866
10	木	白身フライ＆コロッケ　スパサラダ　煮奴　卵スープ　ごはん	牛乳orジョア	996	949
11	金	焼きうどん　高野含め煮　味噌汁　ふりかけ　ごはん	牛乳orジョア	909	862
14	月	肉団子酢豚風　煮浸し　のっぺい汁　ごはん	牛乳orジョア	891	844
15	火	鶏もも照り焼き　サラダ　五目煮豆　味噌汁　ごはん	牛乳orジョア	878	831
16	水	煮込みハンバーグ　サラダ　冷やっこ　味噌汁　ごはん	牛乳orジョア	807	760
17	木	チキンカレー　ドレッシング和え　福神漬け　バナナ	牛乳orジョア	964	917
18	金	春の創作寿司　磯辺揚げ　赤だし　抹茶ワッフル	牛乳orジョア	868	821
19	土	1年生歓迎会			
21	月	19日代休			
22	火	冷製しっぽくそば　いかフライ　浸し　ふりかけ　ごはん	牛乳orジョア	847	800
23	水	クリームシチュー　サラダ　コンポート　ごはん	牛乳orジョア	919	872
24	木	おでん　卯の花煮　金時豆　そうめん汁　ごはん	牛乳orジョア	968	921
25	金	中華トリオ（野菜春巻き　揚げ餃子　ミニ肉まん） 里芋＆ちくわ煮　卵スープ　ごはん	牛乳orジョア	876	829
28	月	高菜ピラフ　炒り豆腐　しょうゆラーメン	牛乳orジョア	872	825
29	火	昭和の日			
30	水	春季どんぶり大作戦（①天丼　②みそかつ丼　③牛丼） 酢のもの　味噌汁　和菓子　★丼は選択制です	牛乳orジョア	①843 ②827 ③802	796 780 755

➤ 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

食品によって含まれる栄養素は異なる

● **ヒトはひとつの栄養素だけでは生きられない**

栄養素は現在、知られているだけでも約50種類あります。まだ働きが解明されていない成分も多数あると考えられるため、実際はそれ以上になるでしょう。多種類の栄養素が機能を発揮し、効率よく利用されるしくみがヒトの体には整っています。

たとえば、炭水化物がエネルギーに変わるにはビタミンB群などが必要で、ビタミンB群が活性化するには各種のアミノ酸やミネラルが必要…というように、栄養素を利用するにはほかの栄養素の働きが不可欠です。よく、ヒトはひとりでは生きられないといいますが、栄養素もひとつだけでは機能しません。

	炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン	ミネラル	植物繊維	フィトケミカル
穀類	◎	△	×	△	△	△	△
肉・魚	×	◎	△	△	△	×	×
牛乳・乳製品	×	◎	△	△	△	×	×
豆・豆製品	△	△	×	△	△	◎	◎
野菜	△	×	×	◎	◎	◎	◎
きのこ・海藻	×	×	×	△	◎	◎	◎

◎… 多く含む　△… 少し含まれる　×… ほぼ含まれない