

6月

予定献立表

2025年

瀬田工業高等学校(定時制)



六月五日ごろ。稲など芒の種をまく季節。最近の種まきはこまめにやっています。

ぼうしゅ
芒種

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
2	月	五目釜飯 春巻き ゆかり和え 味噌汁	牛乳orジョア	853	806
3	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
4	水	カレーうどん 昆布和え ヨーグルト おにぎり	牛乳orジョア	913	866
5	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
6	金	かき揚げ丼 ミニおでん 浸し 味噌汁	牛乳orジョア	888	841
9	月	カツカレー サラダ 福神漬け バナナ	牛乳orジョア	953	906
10	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
11	水	コンビ寿司(型寿司・いなり) 胡麻和え ミニきしめん	牛乳orジョア	814	767
12	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
13	金	校外学習(万博)			
16	月	オムライス ポン酢和え クリームスープ フルーツポンチ	牛乳orジョア	978	931
17	火	チキンカツ サラダ 卵の花炒り煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	839	792
18	水	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
19	木	四色丼 切り干し煮 清汁 和菓子(水無月)	牛乳orジョア	824	777
20	金	焼きそば 里芋煮 味噌汁 おにぎり 柴漬け	牛乳orジョア	804	757
23	月	山菜ちらし寿司 焼き合わせ そうめん汁	牛乳orジョア	827	780
24	火	ハヤシライス サラダ 福神漬けゼリー	牛乳orジョア	913	866
25	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
26	木	衣笠丼 高野と里芋煮 かつお和え 味噌汁	牛乳orジョア	778	731
27	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
30	月	おでん 磯辺揚げ ふりかけ わんこそば汁 ごはん	牛乳orジョア	993	946

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あります。



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」を衣替えの日とし、それからの月ごとに着物の綿を抜き、薄いきましまし替えていきまし。て「四月一日」と書いて「わたぬき」と読む。その名残である。

1日 衣替え