

9月

予定献立表

2025年 瀬田工業高等学校(定時制)



九月七日ごろ
暑さの中にも
秋の気配が感
じられます。つ
ぼめが去り虫
の音が聞こえ
ます。早朝の草
花に露が見ら
れるころ。

はく
露ろ

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	月	牛コロッケ&春巻き かつお和え 炒り豆腐 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	989	942
2	火	カツカレー サラダ 福神漬け	牛乳orジョア	961	914
3	水	鶏大根旨煮 卵の花炒り煮 レモン酢和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	880	833
4	木	白身魚フライ ドレッシング和え 冷やっこ 清汁 ごはん	牛乳orジョア	817	770
5	金	きのこ釜飯 炊き合わせ かおりかけ 味噌汁	牛乳orジョア	814	767
8	月	鶏唐揚げ スパナボリタン 高野含め煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	1026	979
9	火	クリームシチュー サラダ ミンチカツ ごはん	牛乳orジョア	1105	1058
10	水	ツナそぼろ寿司 南瓜含め煮 そうめん汁	牛乳orジョア	813	766
11	木	串カツ&コロッケ サラダ สปาゲティサラダ スープ ごはん	牛乳orジョア	962	915
12	金	焼きハンバーグ 大根ピクルス うま煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	806	759
15	月	敬老の日			
16	火	手づくりチキンカツ サラダ ピリ辛惣菜 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	901	854
17	水	きつねうどん 五目煮豆 ゆかり和え 三角おにぎり	牛乳orジョア	953	906
18	木	豚キムチ ポテトサラダ 卵とじ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	913	866
19	金	アジフライ ドレッシング和え 切り干煮 洋スープ ごはん	牛乳orジョア	847	800
22	月	秋版おでん ミニちよぼ焼き 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	870	823
23	火	秋分の日			
24	水	チャンポン麺 里芋煮 フルーツゼリー ごはん	牛乳orジョア	967	920
25	木	筑前煮 磯辺揚げ ミニきしめん おにぎり	牛乳orジョア	880	833
26	金	近江牛フェス (近江牛提供事業) 近江牛丼 かつお和え ぶっかけそば みたらし団子	牛乳orジョア	921	874
29	月	かぼちゃ牛挽きフライ サラダ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	855	808
30	火	ハヤシライス サラダ 福神漬け	牛乳orジョア	871	824

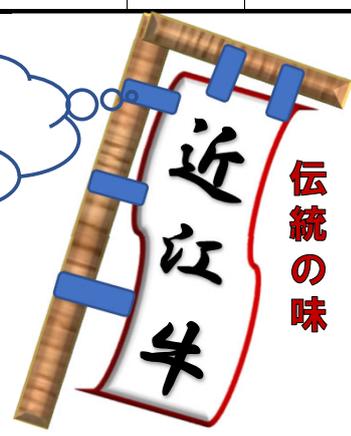


都合により献立の一部が変更することがあります。

知っておきたい栄養学の基礎知識

● 「超微量でも、なくてはならない必須ミネラル」
 栄養学でいうミネラルとは、体内を構成する元素のうち、炭素、酸素、水素、窒素を除く、残り数パーセントを占める元素のことです。
 カルシウムやリンは骨や歯を形成し、硫黄は爪や髪を形成するなど、体の構成成分となります。一方、ナトリウムやカリウムのように、体液の浸透圧(細胞膜を通して液体の移動をおこす圧力)などの、体内の環境を保つものもあります。また、鉄や亜鉛のように、酵素の成分となって酵素の機能を助けるものもあります。ビタミンと同じように、1種類のミネラルがさまざまな機能をもっています。
 食べ物にふくまれるミネラルは、消化の過程でイオンの形となって水に溶けます。溶けたミネラルは小腸で、ほとんどが吸収され、毛細血管に送られて全身に運ばれます。ナトリウム、カリウム、マグネシウム等のミネラルは大腸でも吸収されます。

特別献立
 26日は近江牛100%
 の牛丼を提供します。



伝統の味

「近江牛」の生産が、水質が高く、豊かな自然環境の中で育つ。そのため、肉質が柔らかく、旨味とコクが豊かである。近江牛は、その独特の風味と柔らかい食感から、多くの人々に愛されている。近江牛の生産は、地域の伝統を継承し、持続可能な形で進められている。