

# 11月

# 予定献立表

2025年

瀬田工業高等学校(定時制)



立冬

日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
3	月	文化の日			
4	火	ミンチカツ サラダ 切り干し大根 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	927	880
5	水	鶏照り焼き 胡麻和え のっぺい汁 ふりかけ ごはん	牛乳orジョア	920	873
6	木	文化祭行事【パン2種類&牛乳orジョア】を提供	牛乳orジョア		
7	金	白身魚フライ 炒り豆腐 ドレッシング和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	993	946
10	月	親子丼 胡麻和え 揚げ餃子 そうめん汁	牛乳orジョア	952	905
11	火	ビーフシチュー サラダ 福神漬け クリームコンフェ ごはん	牛乳orジョア	1060	1013
12	水	肉団子甘酢和え 野菜春巻き 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	963	916
13	木	鯉カツ&グラタンフライ サラダ 卵の花煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	920	873
14	金	きのこ釜飯 五目煮 浸し 粕汁	牛乳orジョア	788	741
17	月	焼きそば(オイスターソース入り) 中華スープ 味ごはん	牛乳orジョア	900	853
18	火	鯖しお焼き スパゲティサラダ かつお和え 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	799	752
19	水	高菜ピラフ 海老ミックスフライ ゆかり和え わかめスープ	牛乳orジョア	784	737
20	木	ロールキャベツトマト煮 炊き合わせ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	847	800
21	金	<b>近江牛フェス (近江牛提供事業)</b>	牛乳orジョア	1076	1029
		近江牛カレー サラダ盛り 福神漬け バナナ&柿			
24	月	振り替え休日			
25	火	錦秋ちらし寿司 里芋そぼろ煮 船場汁	牛乳orジョア	802	755
26	水	MIXフライ サラダ 冷や奴 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	852	805
27	木	クリームシチュー 和えもの 蒸しシューマイ ごはん	牛乳orジョア	858	811
28	金	味噌カツ丼 浸し 味噌汁 リンゴコンポート	牛乳orジョア	808	761

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

- 「食生活の乱れは心の乱れ？」  
日常生活を送っていると、少なからずストレスを感じる場面があるかと思います。ストレスがたまると、気分の落ち込み、疲れやすさなど様々な症状の原因になります。そのため、運動をしたり睡眠を取ったりなど、人それぞれの方法でストレスを発散・軽減していますが、実は食事その方法の一つです。  
ストレスなどの情報を処理しているのが脳です。その脳を働かせているのは、食事から摂る栄養素。必要な栄養素を十分に摂取できない。乱れた食生活を送っていると、心の乱れにもつながってしまうのです。
- 「食生活の乱れで陥りやすい問題点」  
感情や気分を調節するためには、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンという神経伝達物質が必要です。これらは体内で作られているため、原料となる栄養素などが摂取できていないと上手く調節ができなくなってしまいます。



- 「食生活の改善で心を良い状態にする」  
毎日の健康的な食生活がメンタルヘルスにつながります。

- 朝食はしっかり摂る
- 体が温まる料理も摂る
- 好き嫌いをなく栄養のバランスを心掛ける