

令和5年

# 5月予定献立表

真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん かきたま汁 豚肉のキムチ炒め コーンフライ 野菜の韓国のりあえ ヨーグルト 牛乳 856kcal/30g/28g/3.6g	ナポリタン コンソメスープ チーズオムレツ ビーンズサラダ 2つのプチシュー 牛乳 854kcal/34g/34g/3.8g	<p>～ゴールデンウィーク中も朝食を食べよう～</p> <p>毎日朝食を食べるポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起き(夜ふかし×)</li> <li>●夜食を控える</li> <li>●毎日決まった時間に食卓につく</li> <li>●少量でも食べる習慣をつける</li> <li>●お菓子やサプリメントは栄養が偏る</li> </ul> <p>NO! 夜ふかし・夜食</p> <p>YES! 早寝</p> <p>少量でもOK!</p> <p>必要な時だけ</p>		
8日	9日	10日	11日	12日
山菜おこわ けんちん汁 さんまのさっぱり煮 ポークしゅうまい ポテトサラダ 牛乳 829kcal/33g/33g/3.8g	ごはん めかぶのスープ 四川風麻婆豆腐 中華春巻き 野菜の塩ナムル 牛乳 850kcal/32g/31g/3.1g	まるパン コンソメスープ レッドホットチキン グリーンサラダ とちおとめヨーグルト 牛乳 883kcal/41g/41g/3.6g	ごはん なめこ汁 たらの香りパン粉焼き ポテトのカレー炒め 野菜のピーナッツあえ 豆乳プリンタルト 牛乳 864kcal/38g/29g/3.0g	ごはん みそ汁 鶏肉のネギ塩だれ ふきと車麩の煮物 小松菜のごまあえ ととやき(チョコ) 牛乳 860kcal/34g/29g/3.3g
15日	16日	17日	18日	19日
五目チャーハン 中華スープ 肉団子トマトソース ピリ辛春雨サラダ 型抜きレアチーズ 牛乳 826kcal/31g/32g/3.7g	揚げパン(ココア) たまごスープ 照り焼きチキン ペネアラビアータ コールスローサラダ 牛乳 832kcal/35g/38g/3.9g	チキンカレー キャベツメンチカツ マロニーサラダ レモンゼリー 牛乳 880kcal/25g/27g/3.4g	ごはん 豚汁 鮭のガリバタ焼き 新じゃがのそぼろ煮 オクラのおひたし 牛乳 856kcal/37g/27g/3.4g	焼きうどん 和風きのこスープ ししゃもフライ ブロッコリーサラダ 蔵の街プリン ジョアor牛乳 847kcal/29g/23g/3.1g
22日	23日	24日	25日	26日
シュクメルリライス トマトオムレツ 大根とハムのサラダ アップルゼリー 牛乳 854kcal/27g/28g/2.9g	ごはん みそ汁 おろしヒレカツ 肉じゃが アーモンドサラダ 牛乳 869kcal/37g/27g/3.4g	<p>～中間テストに向けて、集中力を高めよう～</p> <p>テスト中に積極的に摂りたい栄養素と食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ DHA：マグロ・カツオ・青魚など → 記憶を司る「海馬」に作用</li> <li>★ 炭水化物(糖質)：穀物・芋類など → 脳や体を動かす即戦力!</li> <li>★ ビタミン(特にB<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>)：豚肉など → 疲労回復&amp;記憶力UP!</li> <li>★ カテキン/カフェイン：緑茶やコーヒー → 眠気覚まし効果に期待</li> </ul> <p>★間食にはチョコレートもオススメ (飲みすぎ注意)</p>		
29日	30日	31日	★6/1予定	
ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ 海鮮チャプチェ 切干大根のサラダ 牛乳 890kcal/36g/33g/3.7g	ジャージャー麺 スペイン風オムレツ 海藻サラダ スイートポテト 牛乳 865kcal/35g/30g/3.3g	ごはん みそ汁 アジフライ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 牛乳 838kcal/33g/27g/2.7g	ごはん わかめスープ 回鍋肉 えびしゅうまい 小松菜のレモンあえ ごまプリン 牛乳 863kcal/33g/29g/3.6g	

◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質::34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中! ぜひご覧ください★