

# 2024年5月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5月		1 ご飯 豆腐野菜ハンバーグ じゃがいものどぼろ煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳	2 麦ご飯 かつおフライ 切り干し大根のサラダ 味噌汁(里芋) 牛乳	3 憲法記念日
6 振替休日	7 麦ご飯 かぼちゃひき肉フライ フロッコリーのごまドレ和え 牛乳	8 ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	9 ご飯 鶏肉と玉ねぎのカレー炒め 小松菜とツナのサラダ 野菜スープ 牛乳	10 コッペパン スパゲティサラダ イチゴジャム&マーガリン 牛乳
13 麦ご飯 えびカツ 野菜ソテー 味噌汁(豆腐) 牛乳	14 ご飯 サーモンフライ キャベツサラダ 牛乳	15 チャンポン麺 蒸しシューマイ 牛乳	16 麦ご飯 厚揚げのどぼろ炒め 豆サラダ 味噌汁(わかめ) 牛乳	17 コッペパン コロケ(牛肉入り) マーマレード 牛乳
20 麦ご飯 鶏肉と玉ねぎの焼き肉風炒め 牛乳	21 ご飯 回鍋肉 牛乳	22 麦ご飯 かしのじゅんじゅん 牛乳	23 カレーライス コールスローサラダ 牛乳	24 黒糖パン ハンバーグ 牛乳
【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50	【先給食】17:30~17:50
27 麦ご飯 さばの味噌煮 いんげんと豚肉の甘辛炒め 味噌汁(ふ) 牛乳	28 ご飯 メンチカツ ポテトサラダ 牛乳	29 麦ご飯 チキンオムレツ ほうれん草ともやしのソテー 味噌汁(玉ねぎ)	30 親子丼 味噌汁(小松菜) 牛乳	31 コッペパン ブルーベリー&マーガリン 肉団子ケチャップがらめ 牛乳

## ◇◇野菜を食べよう◇◇

私たちは、さまざまな食品を食べて栄養源とし、活動しています。栄養素の主なものは、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンやミネラルです。野菜は主にビタミンやミネラルなどを供給する重要な食材です。

### 野菜不足になると...

- ・便秘
- ・肌荒れ
- ・貧血
- ・イライラ
- ・疲れやすくなる
- ・免疫力の低下
- などの症状がでます

### 1日の摂取目標

350g以上

給食での野菜の量は  
1日平均150g前後  
です。

給食以外でも積極的に

※献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

