

# 7月

# 給食予定献立表



2025年  
栃木県立真岡高等学校定時制

日付	献立名	主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		栄養を完全に 第1群	血液や筋肉をつくる 第2群	体の調子をととのえる 第3群	熱や力となる 第4群	
4 (金)	麦ごはん おかず メンチカツ 鶏とポテトのカレー炒め 野菜の信田和え みそ汁 クレープ	牛乳	豚・鶏挽肉 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	ブロッコリー ミントマト じゃがいも ビーマン 人参 ほうれん草 わかめ	麦ごはん パン粉 味噌 大豆白絞油 クレープ	889 30 33 3.2
7 (月)	★七夕献立★ 冷やし そうめん 野菜かき揚げ さつまいも天ぷら 焼きとうもろこし 短冊サラダ セタゼリー	牛乳	豚もも ロースハム	さつまいも とうもろこし オクラ わかめ 人参 大根 きゅうり ごぼう	そうめん ゼリー 大豆白絞油 ドレッシング	880 30 39 4.1
8 (火)	麦ごはん 麻婆茄子豆腐 揚げ餃子 豆もやしの中華サラダ 中華スープ	牛乳	豚挽肉 木綿豆腐	なす ねぎ しいたけ 小松菜 きくらげ 人参 大豆もやし ニラ えのき	麦ごはん ごま油 砂糖 白いりごま 大豆白絞油 片栗粉	879 34 33 3.2
9 (水)	麦ごはん さばのみそ煮 そぼろと根菜のきんぴら ほうれん草胡麻和え すまし汁 ペアシュー	牛乳	さば 豚挽肉 木綿豆腐	わかめ えのき ほうれん草 ごぼう れんこん 大根 人参 つきこんにやく いんげん	麦ごはん 砂糖 すりごま ごま油 ペアシュー	877 32 34 3.0
10 (木)	シュガーパン 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ	牛乳	鶏もも肉 ソーセージ ハム ビーンズミックス	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	シュガーパン マヨネーズ パン粉	867 37 41 3.8
11 (金)	豚キムチ丼 かぼちゃサラダ 鶏団子と生姜のスープ 青りんごゼリー	牛乳	豚もも肉 鶏挽肉	はくさい もやし にはら 玉ねぎ 人参 ネギ チンゲン菜 しめじ かぼちゃ	麦ごはん ごま油 白いりごま 砂糖 マヨネーズ ゼリー	872 30 34 2.8
14 (月)	麦ごはん さわらの竜田揚げ 焼きビーフン オクラときゅうりの梅和え みそ汁 ワッフル	牛乳	さわら 油揚げ むきえび かまぼこ	さといも しめじ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ オクラ きゅうり	麦ごはん 味噌 片栗粉 ビーフン ワッフル	883 35 29 2.8
15 (火)	麦ごはん 青椒肉絲 えびシウマイ 野菜のナムル たまごスープ ももゼリー	牛乳	豚もも肉 えびしゅうまい	ほうれん草 えのき たけのこ ビーマン 赤ビーマン ネギ もやし 人参 わかめ	麦ごはん 片栗粉 ごま油 白いりごま ゼリー	846 33 28 3.8
16 (水)	★給食試食会★ 雑穀ご飯 夏野菜のキーマカレー 五目厚焼き玉子 野菜の中華サラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏卵	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ ズッキーニ 人参 なす 黄パプリカ トマト もやし きゅうり わかめ	麦ごはん サラダ油 カレールウ ごま油 白いりごま	877 36 31 3.0

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。★麦ごはらは200g(中盛り)で計算しています。  
★牛乳以外の飲み物の日でも、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。  
★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です。ぜひご覧ください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:860kcal たんぱく質:34g 脂質:27g 食塩:2.8g

## しっかり食べて夏バテを吹き飛ばそう!

毎日きびしい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか。夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足があげられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を多く含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの

### 夏バテ対策 におすすめの食べ物



<b>香りの強い野菜</b> 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます 	<b>すっぱい食べ物</b> 酸味成分「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります 
<b>ネバネバ野菜</b> ネバネバのもととなる成分が胃液の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます 	<b>夏が旬の野菜・果物</b> 旬の野菜・果物は、この時期に必要な栄養素(ビタミン・ミネラル)を豊富に含んでいます 

### ビタミンB1を多く含む食べ物

豚肉 玄米 発芽米  
ぬか漬け うなぎ 種実類(ナッツ)  
たらこ

## 正しい食事のマナーを身につけよう

食事マナーは、自分自身が食事をスムーズにするためや、他の人に不快な思いをさせないためにあります。給食の時間だけでなく、お家の中や外出先でも意識するようにしましょう。

#### ★姿勢を正そう

ひじをつかない  
背すじまっすぐ  
よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

#### ★食器を正しく持とう

茶碗や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防いで見た目も美しく見えます。

### 七夕に そうめんを

7月7日の七夕にそうめんを食べると病気になるという言い伝えがあります。夏場の食欲が落ちるときでも、冷たいそうめんはのど越しもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないよう、上手に活用しましょう。