

令和5年

# 7月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
汁なし担々麺 包焼(パオシュウ) 野菜とツナのサラダ 日向夏ゼリー 牛乳	ごはん 豚汁 カレイの竜田揚げ 鶏と茄子の中華炒め スパゲティサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ポークチャップ 白滝のきんぴら チンゲン菜のしらすあえ 手づくり水ようかん 牛乳	中華丼 ワンタンスープ いわしのガーリック揚げ 野菜のピーナッツあえ ミルク(バナナ) 牛乳	《セタメニュー》 鶏だしそうめん えび天ぷら 野菜かき揚げ 焼きとうもろこし 短冊サラダ セタデザート 牛乳
862kcal/37g/33g/3.9g	861kcal/37g/28g/2.8g	881kcal/38g/29g/3.5g	861kcal/38g/29g/3.5g	862kcal/34g/39g/3.8g
10日	11日	12日	13日	14日
シュガーパン コンソメスープ フィッシュ&チップス チキンラトウイユ えびのマリネサラダ 牛乳	鮭わかめごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き 厚焼き玉子 野菜の塩昆布あえ 牛乳	ごはん わかめスープ にら入り麻婆豆腐 餃子春巻き 野菜の塩ナムル はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん みそ汁 さばの香味焼き 照り焼き肉団子 ポテトサラダ 牛乳	《保護者試食会》 夏野菜とチキンのカレー ターメリックライス はんぺんチーズフライ コールスローサラダ 手作り杏仁豆腐 ジョアor牛乳
868kcal/38g/39g/3.8g	832kcal/34g/34g/3.3g	877kcal/31g/27g/3.0g	852kcal/40g/31g/2.8g	898kcal/28g/30g/3.4g
17日	18日	<p><b>夏バテかな?と思ったら、食生活を見直しましょう</b></p> <p>食欲がない、暑くてだるい、やる気が起きない…。それは夏バテかもしれません。まずは以下の点を意識して食事内容を見直し、この夏を元気に過ごしましょう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>1. まずはたんぱく質!</b></p> <p>バランスのよい食事が大切ですが、まずはたんぱく質! 筋肉や体の材料となり、疲労回復効果があります。肉や魚、牛乳や大豆製品などを摂りましょう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>2. 冷たいものを摂りすぎない</b></p> <p>冷たいものばかりになると、内臓が冷え、胃腸の働きが低下し、食欲もなくなります。温かいスープや紅茶、ココアなどを意識的に摂りましょう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>3. 量よりも質を重視する</b></p> <p>暑くなると、食べやすいそうめんなどの麺類(主食)でお腹を満たしてしまいがち。量より質を重視して、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう</p> </div> </div>		
<p>2学期最後の給食です! いっぱい食べて暑い夏を乗り切ろう!</p>	<p>ポテト入り焼きそば ゆばの中華スープ いかのレモンペッパー焼き 大根とハムのサラダ 蔵の街プリン 牛乳</p> <p>834kcal/38g/24g/3.8g</p>			

## 栄養たっぷり! 夏野菜を食べよう!

旬の野菜には、その時期に必要な栄養素がたっぷりつまっています。またとてもみずみずしく、美味しくなります。給食にもたくさんの夏野菜が登場しますので、それぞれの栄養価を意識しながら食べてみてくださいね。

<p><b>枝豆</b> ビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>が豊富で、疲労回復に効果的。大豆の未熟豆です</p>	<p><b>ピーマン</b> ストレスから身体を守るホルモンを合成する、ビタミンCが豊富!</p>	<p><b>とうもろこし</b> 栄養分の宝庫といわれています。暑い日のエネルギーチャージに!</p>	<p><b>なす</b> 身体の熱をとるといわれています。油との相性が良い野菜です</p>
<p><b>オクラ</b> ネバネバはお腹の調子を整え、夏バテを予防してくれます</p>	<p><b>トマト</b> 強い日差しから肌を守ります。ビタミンC、カロチン、水分が豊富!</p>	<p><b>モロヘイヤ</b> 夏野菜の王様! 胃を保護してくれるので、夏バテにぴったりです</p>	<p><b>きゅうり</b> 95%が水分です。体温を下げる働きがある、カリウムを豊富に含みます</p>

◆学校行事や食材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★