



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)	
	主食	おかず	栄養を完全に	血液や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	熱や力となる		
			第1群	第2群	第3群	第4群		
5 (金)	★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 七夕ゼリー	牛乳	牛乳 鶏卵 チーズ	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	877 31 39 3.9
8 (月)	麦ごはん	照り焼きハンバーグ ツナのジャーマンポテト 野菜のマヨポんあえ みそ汁	牛乳	牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 ツナ	じゃがいも チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ ミニトマト 大根 ネギ	麦ごはん サラダ油 ドレッシング マヨネーズ バター	842 30 29 2.9
9 (火)	麦ごはん	麻婆茄子豆腐 揚げ餃子 中華春雨サラダ 中華スープ	牛乳	牛乳 鶏卵	豚挽肉 木綿豆腐	なす ネギ しいたけ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ サラダ菜	麦ごはん 春雨 ごま油 砂糖 白いりごま 片栗粉	881 33 32 3.0
10 (水)	麦ごはん	さばのみぞれ煮 そばろと根菜のきんぴら 和風ポテトサラダ みそ汁 ガリガリ君ソーダ	牛乳	牛乳	さば 豚挽肉	じゃがいも ごぼう 大根 れんこん つきこんにやく 小松菜 人参 玉ねぎ	麦ごはん 味噌 マヨネーズ 砂糖 ガリガリ君ソーダ	869 33 27 3.2
11 (木)	シュガーパン	鶏肉の香草パン粉焼き クリームパンネ わかめサラダ ミネストローネスープ	牛乳	牛乳 チーズ	鶏もも肉 ベーコン ツナ	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり わかめ もやし キャベツ 玉ねぎ	シュガーパン マヨネーズ パン粉 バター 白いりごま	843 39 41 4.1
12 (金)	麦ごはん	鶏肉の唐揚げ 白滝のチャプチェ オクラときゅうりの梅あえ みそ汁	牛乳	牛乳	鶏もも肉 えび かまぼこ	白滝 もやし ピーマン オクラ きゅうり えのき チンゲン菜 キャベツ	麦ごはん ごま油 白いりごま 味噌 薄力粉 大豆白絞油	832 33 31 3.3
16 (火)	冷やし中華	えびしゅうまい ビーンズサラダ ごま団子	牛乳	牛乳 鶏卵	豚もも肉 ビーンズミックス	小松菜 枝豆 人参 もやし	中華麺 ごま団子 大豆白絞油 ドレッシング	868 36 31 2.8
17 (水)	★給食試食会★ ターメリック ライス	夏野菜とチキンのカレー イカメンチカツ 海藻とこんにやくのサラダ お米のムース	牛乳	牛乳 ジョア ヨーグルト	鶏もも肉 イカ	トマト ズッキーニ 人参 なす 赤パプリカ きくらげ こんにやく 海藻ミックス	麦ごはん サラダ油 バター お米のムース ごま油 白いりごま	879 28 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。★麦ごはんは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良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策 におすすめの食べ物



香りの強い野菜 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 ネギ ニラ にんにく 玉ねぎ	すっぱい食べ物 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 梅干し かんきつ類 お酢
ネバネバ野菜 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 やまいも オクラ モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 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



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



★食器を正しく持とう



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。