



7月の献立表



令和5年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
<p>今月の目標は『水分補給と夏の食生活に気を付けよう』です。 暑い夏、汗をかくので水分補給は必要です。また、熱中症は、屋外で起こるとは限りません。 室内にいても熱中症になるリスクがあります。 だからといって、甘いジュースなどの清涼飲料水の摂り過ぎは夏バテ・肥満の原因となります。 当日の運動量や自分の体調に応じて飲み物を選択しましょう。</p>					
3半夏生メニュー たこ飯 豚肉の甘酢ソース 五色なます みそ汁	4アメリカメニュー ごはん フライドチキン チリコンカン オニオンスープ	5早出し 五目チャーハン 春雨サラダ メジ団子スープ	6 ごはん 四川豆腐 中華スープ デザート	7七タメニュー ちらし寿司 塩レモンチキン 七タ汁	6月23日 (金)
10 親子丼 青菜のおひたし 田舎汁 くだもの	11 わかめごはん 豚肉の野菜巻き キャベツのゴマ昆布和え みそ汁	12セレクトメニュー A冷やしきつねうどん B冷やしたぬきうどん 磯辺揚げ ひじきサラダ	13 ごはん ナスと豚肉の味噌炒め 即席漬け すまし汁	14 ごはん 魚のパン粉焼き パリパリサラダ 卵スープ	6月30日 (金)
17 海の日	18 フィッシュサンド 夏野菜の甘酢和え コンソメスープ	19沖縄メニュー タコライス クープイリチー もずくスープ くだもの	20終業式 早出し 夏野菜カレー キャベツサラダ デザート		7月7日 (金)

- * 給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。
- * 給食を欠食する時はパソコン画面で『×』の入力をお願いします。
- * 果物は旬のものを使用します。
- * 食材納入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- * 牛乳は毎日つきます。

7月の 平均栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
	783	35.9	29	356	2.9	0.53	0.62	36	6.5	3.3
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	35	6.5	3.0