

7月の献立表

令和6年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
1日 半夏生メニュー だご飯 ハンバーグの玉葱ソースがけ 和風ポテトサラダ 冷や汁	2日 ご飯 魚の梅おろしだれがけ 肉野菜炒め 飛鳥汁	3日 五目チャーハン 中華サラダ メジ団子スープ	4日 アメリカメニュー ご飯 バッファローチキン チョップドサラダ コーンチャウダー	5日 早出し・七夕メニュー ちらし寿司 ひじきの五目煮 七夕汁 果物	6月21日 (金)
8日 沖縄メニュー タコライス 人参シリシリ もずくスープ 果物	9日 セレクトメニュー A 冷やしきつねうどん B 冷やしだぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮	10日 枝豆ご飯 家常豆腐 中華スープ デザート	11日 ご飯 魚のパン粉焼き グリーンサラダ 玉子スープ	12日 ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンだれがけ なすの味噌炒め すまし汁	6月28日 (金)
15日 海の日	16日 照焼きチキンバーガー 夏野菜のマリネ トマトスープ とうもろこし	17日 親子丼 青菜のお浸し 味噌けんちん汁 果物	18日 わかめご飯 ししゃものフライ 豚しゃぶサラダ かぼちゃの味噌汁	19日 夏野菜のドライカレー キャベツサラダ デザート	7月5日 (金)



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須です
また、熱中症は必ずしも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るので、水分摂取は非常に大切です
だからといって、甘いジュースなどの清涼飲料水の飲み過ぎは夏バテ・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



*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です
*事前に給食を欠食することが分かっている時には、パソコン画面の「X(欠食)」をタッチして入力してください
*食材納入の都合により、献立を変更することがございますのでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg
月平均	737	31	27	2.6	359	106	2.8	557	0.9	1.1	62	5.3
基準値	820	25~40	25~30	3.0	380	160	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5