

7月の予定献立表

令和7年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
 こまめな水分補給	1日 半夏生 牛乳 麦ご飯 焼きさば ★パリパリサラダ わかめかきたま汁	2日 図書コラボメニュー 牛乳 麦ご飯 コロッケ 「ひと」に登場する コロッケを再現します ひじきの五目煮 豆苗の味噌汁	3日 兵庫メニュー とふめし ★味噌だれぎょうざ やたら漬け 粕汁 ★果物	4日 特活 早出し ★冷やし中華 かぼちゃのおかか煮 ★果物	6月20日 (金)
7日 七夕 ちらし寿司 生揚げのそぼろ煮 七夕汁 とうもろこし	8日 ★キムチチャーハン なすとピーマンの揚げびたし わかめスープ デザート	9日 麦ご飯 魚のパン粉焼き ★ポテトサラダ カラフルソテー チキンスープ	10日 切干大根ご飯 ぎせい豆腐 豚しゃぶサラダ かぼちゃの味噌汁	11日 セレクトメニュー 麦ご飯 A 鶏のから揚げ B とんかつ 青菜のおろし和え、白玉味噌汁 ★デザート(フルーツゼリー)	6月27日 (金)
14日 早出し オランダメニュー ★トースト2種(チーズトースト・ハーゲルスラッパ) キベリング ヒュッツポット トマトゥンスープ	15日 早出し 麦ご飯 家常豆腐 ワンタンスープ ★果物	16日 早出し ★中華丼 春雨サラダ 冷や汁 ★果物	17日 早出し ★チキンカレーライス ささみのごまサラダ デザート	18日 早出し ★ラーメン 豆腐の味噌ドレサラダ デザート	7月4日 (金)

☆リクエストメニューが登場します☆

たくさんのリクエスト、ありがとうございます❖

皆さんにいただいたリクエストメニューが今月の給食から登場します！

たくさんのリクエストをいただいたので、

来月以降も引き続き登場予定です♪

リクエストメニューには「★」マークが

ついています！お楽しみに😊



～予約開始のお知らせ～

給食予約システムにアクセスして、予約をしてください

最初のめ切は6月20日(金)です



*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40
早出し17:30~17:55です

*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	g
月平均	762	32	29	2.5	343	104	3	627.82	1.0	1.1	55	6
基準値	856	28~43	19-29	2.5未満	360	130	4	310	0.5	0.6	35	7以上



7月給食だより

令和7年7月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 帆足

今月の目標
「水分補給と夏の食生活に気を付けよう」

ジリジリと照り付ける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。”いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

PICKUP給食

- 3日(木) 兵庫メニュー：とふめし、味噌だれぎょうざ、やたら漬け、粕汁、果物、牛乳
- 7日(月) 七タメニュー：ちらし寿司、生揚げのそぼろ煮、七タ汁、とうもろこし、牛乳
- 14日(月) オランダメニュー：トースト2種(チーズトースト・ハーゲルスラッハ)、キベリング、ヒュッツポット、トマトンスープ、牛乳

夏バテしない食生活を!



猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

薬味たっぷりがおすすめ!

そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

酢

お酢 梅干し レモン