

7月の予定献立表

令和8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 鮭わかめご飯 家常豆腐 ひじきの五目煮 冷や汁【宮崎】	2日 半夏生 麦ご飯 焼きさば(大根おろし添え) 青菜と白菜のお浸し なめこ汁 デザート	3日 早出し スパゲティミートソース 海藻サラダ かきたまスープ 果物	6月19日(金)
6日 図書コラボ 切干大根ご飯 カレー風味の唐揚げ サラダ じゃが芋の味噌汁 果物	7日 セタメニュー ちらし寿司 生揚げのそぼろ煮 セタ汁 とうもろこし	8日 キムチチャーハン なすとズッキーニの揚げびたし 春雨と豆腐のスープ デザート	9日 麦ご飯 魚のパン粉焼き ピーマンソテー キャロットポタージュ 果物	10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	6月26日(金)
13日 早出し 中華丼 春雨サラダ わかめとえのきのスープ デザート	14日 早出し フィッシュバーガー かぼちゃサラダ トマト卵スープ デザート	15日 セレクトメニュー 早出し 麦ご飯 A デミグラスハンバーグ B 和風おろしハンバーグ 豆腐とひじきの味噌ドレサラダ お麩のすまし汁 果物	16日 アメリカメニュー 早出し 麦ご飯 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 果物	17日 早出し チキンカレーライス ささみのごまマヨサラダ デザート	7月3日(金)

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。

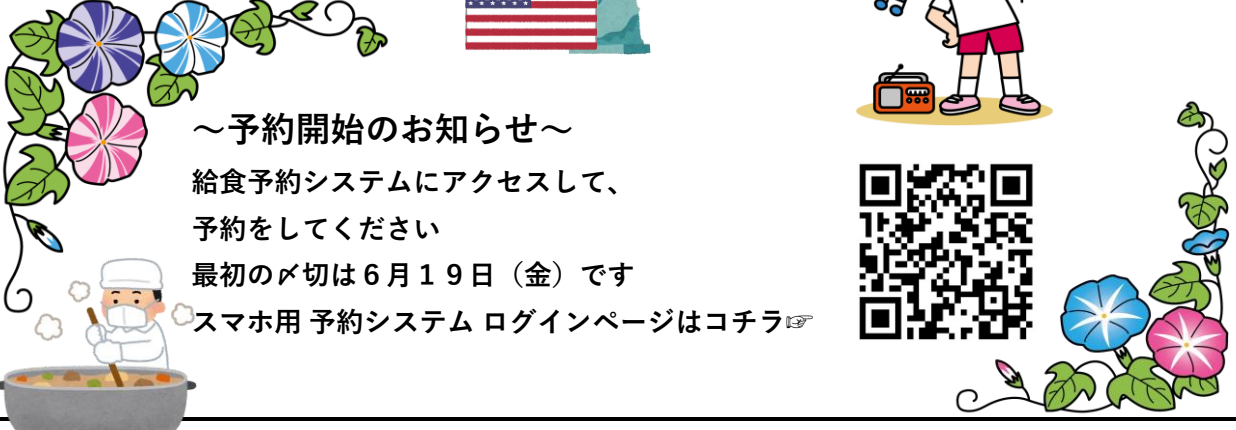



～予約開始のお知らせ～

給食予約システムにアクセスして、予約をしてください

最初のメ切は6月19日(金)です

スマホ用 予約システム ログインページはコチラ

* 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	828	34	31	2.5	384	121	3	657	1.0	1.2	74	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