



令和5年度 7月の献立表

東京都立稔ヶ丘高等学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
ごはん ゴーヤチャンプルー しらすあえ もずくのみそ汁 果物	夏野菜カレーライス 白菜スープ 焼きもろこし	ごはん 鮭の千草焼き 梅ドレサラダ みそ汁 果物	ごはん いかのマリネ風 ジャーマンポテト 千切り野菜のスープ	ごはん 鶏肉の七味焼き きんぴら ごま酢あえ そうめん汁 / セタゼリー 
I初* 755 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.6 g	I初* 822 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.5 g	I初* 757 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.4 g	I初* 789 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.3 g	I初* 755 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g
10日	11日	12日	13日	14日
ジャージャー麺 大根と青菜のサラダ 冬瓜のスープ 果物	ごはん 鯖のみそだれ きゅうりのゆかり漬け 南瓜の煮物 沢煮椀	チキンピラフ オムレツのラタトゥイユ添え ミネストローネ 果物	進路ガイダンス	オンライン講話日
I初* 793 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4.3 g	I初* 779 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.3 g	I初* 756 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.3 g		
17日	18日	19日	20日	
海の日 	セーフティ教室	コーピング講演会	終業式 一斉清掃	★牛乳は毎日つきます。 ★食材料の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHRでご確認ください。

水分補給で熱中症予防

～喉が潤いたと感じるまえに、
こまめに水分補給！～

●水分補給のタイミング

起きた時

食事のとき

運動するとき

入浴するとき

寝るとき



●水や麦茶で補給する

ジュースは飲みすぎると糖分のとり過ぎにつながるため、水分補給に向いていません。水やカフェインを含まない麦茶などがオススメです。運動でたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用してください。

●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかり、食欲不振やお腹をこわす原因になります。コップ一杯程度を一口ずつゆっくり飲みましょう。

●旬の野菜や果物で補給しよう！

夏が旬の野菜（きゅうり、トマト、なすなど）や果物（すいか、メロン、すももなど）には、水分が多く含まれるだけでなく、汗で失われたミネラルを補給できます。

農芸高校の農場で、太陽の光をたっぷり浴びて元気に育った夏野菜を給食で使用します。
収穫したての栄養豊富な野菜をよく味わって食べてくださいね♪



※予約は6/16（金）まで！