

令和5年



献立表



東京都立農業高等学校

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	予約締切日
<p>7月2日 半夏生</p> <p>たこ飯 さばの塩麹焼き にびたし 五目きんぴら みそ汁 (717 kcal / 36.9 g)</p>	<p>ごはん 鶏のつくね焼き ゴーヤチャンプル なめこ汁 (716 kcal / 33.0 g)</p>	<p>ごはん ふくさ卵 かぼちゃの煮物 ひじきの甘辛炒め 豚汁 (737 kcal / 31.1 g)</p>	<p>ごはん いかのチリソースかけ じゃこポテト 海藻サラダ 豆腐のスープ (806 kcal / 33.5 g)</p>	<p>七夕メニュー</p> <p>ちらし寿司 豚肉のピリ辛焼き キャベツの昆布茶漬け 七夕汁 (836 kcal / 39.1 g)</p>	6/23 (金)
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	予約締切日
<p>アーモンドトースト コーンマヨトースト トマトのパスタサラダ アスパラクリーム 果物 (806 kcal / 28.5 g)</p>	<p>シンガポールメニュー</p> <p>海南鶏飯 シンガポールヌードル 中華スープ マンゴープリン (713 kcal / 34.5 g)</p>	<p>夏野菜カレーライス 枝豆サラダ たまごスープ 果物 (871 kcal / 31.8 g)</p>	<p>ごはん 枝豆入り豆腐ハンバーグ ごぼうの甘辛炒め みそ汁 (723 kcal / 34.6 g)</p>	<p>ごはん 魚の甘酢あんかけ 肉じゃが みそ汁 (744 kcal / 33.1 g)</p>	6/30 (金)
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	予約締切日
<p>海の日</p> <p></p>	<p>ごはん カレーコロッケ 切干大根煮 根菜のごま汁 (840 kcal / 27.3 g)</p>	<p>ジャージャー麺 青のり豆ポテト 中華スープ 黒ごまプリン (824 kcal / 38.9 g)</p>	<p>終業式</p> <p></p>	<p></p>	7/7 (金)

夏野菜を食べよう！

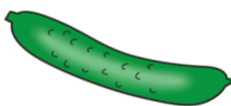
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

すいか



夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。