

7月の献立

青梅総合高校 2022



いよいよ本格的な夏がやってきますね!

暑くなると、食欲も衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

材料等の都合により変更することがあります。

8月31日(水) 始業式
9月1日(木) 給食開始



4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
ごはん チーズタッカルビ ナムル かきたま汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 869 kcal たんぱく質 38.6 g	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切り昆布煮 小松菜の辛し和え みそ汁 かぼちゃプリン・牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 39.2 g	麻婆丼 パスタサラダ わかめスープ 果物 牛乳 エネルギー 878 kcal たんぱく質 37.2 g	冷やしうどん 鶏天・野菜天 きゅうりの梅和え ゆでとうもろこし 七夕ゼリー 牛乳 エネルギー 932 kcal たんぱく質 41.9 g	鶏の照り焼き シルバーサラダ 小松菜のごま和え みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.1 g					
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 大根と厚揚げの煮物 ペンのトマト煮 ニラ卵スープ 果物・牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 43.4 g	じゃこ入りゆかりごはん 肉じゃが パリパリサラダ みそ汁 抹茶ムース 牛乳 エネルギー 833 kcal たんぱく質 39.7 g	夏野菜入りカレー コールスローサラダ 果物 牛乳 エネルギー 883 kcal たんぱく質 29.2 g	ごはん アジフライ ひじ根にやく煮 水菜のわさび和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 40.7 g	ごはん ビーマンの肉詰め かぼちゃのさっぱりサラダ きんぴらごぼう かきたま汁 ココアゼリー・牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 32.1 g					
18日(月)		19日(火)		20日(水)					
<h2>海の日</h2>		ロコモコ丼 わかめサラダ 小松菜のスープ 果物 牛乳 エネルギー 883 kcal たんぱく質 39.7 g	<h2>終業式</h2>						

夏バテを防ぐ食生活のポイント!!

- な**により大切!! 朝ごはん → 1日の大切なエネルギーを確保してね
- つ**めたいものとりすぎ注意! → おなかを壊さないようにね
- ば**らんす(ばらんす)の良い食事を! → のどごしの良い麺ばかりではなく、肉・魚・野菜もね
- て**つぶん(鉄分)不足に気を付けて! → 汗をかくから、ひじき・あさり・レバーも時々食べてね

- ぼ**うし(帽子)と水分忘れずに → 熱中症対策! 水分も忘れずにね
- う**のつくもので夏バテ解消! → ウナギはスタミナ満点! 土曜の丑の日にぜひ
- し**ょくよく(食欲)増進の工夫を! → 香りやスパイスで一味工夫を加えてみてね

