

7月の献立



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。

9月 2日 (月) 始業式

材料等の都合により変更することがあります。



青梅総合高校 2024

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ごはん 鶏肉のみそ焼き ペンネのトマト煮 大根サラダ 野菜スープ ココアゼリー・牛乳 エネルギー 886 kcal たんぱく質 37.3 g	ごはん ジャーマンオムレツ きんぴらごぼう ブロccoliのおかマヨ和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 838 kcal たんぱく質 31.3 g	ごはん 焼き餃子 パリパリサラダ スーラータン 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 848 kcal たんぱく質 36.5 g	ごはん 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 大学芋 とうもろこしのスープ 果物 牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 34.5 g	ごはん なすのはさみ揚げ 春雨の酢の物 枝豆 セタスープ パインゼリー・牛乳 エネルギー 918 kcal たんぱく質 37.1 g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ごはん バンバンジー 肉じゃが 青菜のスープ フルーツクリーム 牛乳 エネルギー 837 kcal たんぱく質 33.3 g	夏野菜カレー トマトサラダ 果物 牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 30.3 g	ピザトースト 水菜のわさび和え コーンクリームシチュー ごまプリン 牛乳 エネルギー 894 kcal たんぱく質 35.8 g	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめのサラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 817 kcal たんぱく質 g	ごはん アジの南蛮漬け マカロニサラダ みそ汁 とうもろこし 牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 39.4 g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	
<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #e91e63;">海の日</div> ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 ごぼうサラダ わかめスープ ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 36.3 g	冷やしきつねうどん 白菜の辛味漬け 切り昆布煮 果物 牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 40.2 g	ガパオライス カントリーサラダ レタススープ フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 845 kcal たんぱく質 37.2 g		

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

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

つめたいものとりすぎ注意!

→ おなかを壊さないようにね

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

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





海の日

スポーツの日





↑

|

