

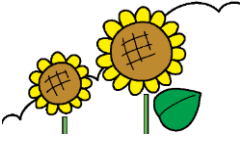
令和7年



献立表



都立砂川高等学校

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	予約締切日
	7月1日 半夏生 たこ飯 鶏のつくね焼き アーモンド和え みそ汁 ヨーグルト (781 kcal / 41.5 g) 砂18:00	 ごはん キムムッチ(韓国フリカ) 八丁みそ豆腐 ぱりぱりサラダ 青菜とコーンのスープ (792 kcal / 34.2) 砂18:00	 じゃこわかめご飯 あんかけ卵焼き 五目煮豆 みそ汁 (728 kcal / 31.1 g) 砂18:00	 夏野菜キーマカレー 枝豆サラダ 卵スープ 小玉すいか (769 kcal / 25.6 g) 砂18:00	6/20 (金)
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
給食なし	給食なし	給食なし	給食なし	給食なし	
					
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
給食なし	給食なし	給食なし	給食なし	終業式	
					

暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。さらに、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



★献立は仕入れの都合により 変更することもあります。 ※高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)