



令和4年7月 献立表



令和4年度
五日市高等学校

月	火	水	木	金	
6月27日 	6月28日	6月29日	6月30日 	1日	予約・変更締切
牛乳 麦ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース 青のりポテト フルーツゼリー 797kcal	牛乳 麦ご飯 すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き もやしと小松菜のおかか和え 切干し大根の煮付け 730kcal	牛乳 豚丼 みそ汁 梅風味おひたし 白玉フルーツポンチ 785kcal	牛乳 肉みそうどん じゃがいもときのこの炒め物 ミルクゼリーブルーベリーソース 781kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 コロッケ 野菜のからししょうゆ和え 小玉すいか 789kcal 	この週の 予約・変更締切日は 6/17(金) です。 
4日	5日	6日	7日 	8日	
牛乳 麦ご飯 みそ汁 チキン南蛮 キャベツの生姜醤油かけ バレンシアオレンジ 881kcal	牛乳 豚肉と青菜のチャーハン 中華風コーンスープ 花シュウマイ かわちばんかん 754kcal	牛乳 ナン チキンカレー キャベツとにんじんのみそマヨサラダ オレンジポンチ 728kcal	牛乳 枝豆の彩りごはん 七タ汁 さばの塩焼き ツナの和え物 フルーツヨーグルト 829kcal	牛乳 麦ご飯 むらくも汁 揚出し豆腐のそぼろあんかけ もやしと小松菜のおかか和え パインアップル 793kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/24(金) です。 
11日	12日 	13日 	14日	15日	
牛乳 麦ご飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き 野菜のごま炒め 五目豆 734kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 擬製豆腐 ツナともやしの炒め物 ミルクゼリー 828kcal	牛乳 ツナとトマトのスパゲティ サウビカンサラダ コーヒーゼリー 774kcal	牛乳 とうもろこしご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー ひじきと大豆の和風サラダ メロン 757kcal	牛乳 ビーフストロガノフ トマトとコーンのサラダ バレンシアオレンジ 790kcal	この週の 予約・変更締切日は 7/1(金) です。 
18日 海の日 	19日 牛乳 あんかけ焼きそば バンバンジー 豆乳花  767kcal	この週の 予約・変更締切日は 7/8(金) です。 			

夏の暑さに負けない食事



暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームなどをとりすぎてしまうことはありませんか。「食欲がないから」と十分に食事をとらないでいると、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。以下の3つのことを踏まえて夏を元気に過ごしましょう。

しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳や体がすっきりと目覚め、活動を開始する状態になります。生活リズムを保つことで、暑い夏の毎日を元気に過ごしましょう。

そろえよう主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜をそろえることで、自然と栄養バランスのよい食事が用意できます。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日取り入れましょう。

水分補給は水かお茶 (コップ1~2杯の牛乳も)

熱中症予防のために、こまめな水分補給を心掛けましょう。砂糖入りの清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲が落ちたりしますので、水やお茶、牛乳にしましょう。

(参考 健学社 給食だよりブック)