

令和5年7月 献立表

令和5年度
五日市高等学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	予約・変更締切
牛乳 ごまご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツと小松菜のえのき和え 小玉ずいか 756kcal	牛乳 とうもろこしご飯 みそ汁 擬製豆腐 ツナともやしの炒め物 ミルクゼリー 830kcal	牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ サウピカンサラダ コーヒーゼリー 770kcal	牛乳 麦ご飯 すまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き キャベツとわかめの辛子和え 五目豆 729kcal	牛乳 梅じゃこご飯 七タ汁 さばの塩焼き キャベツとコーンのごま和え フルーツヨーグルト 794kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/23(金) です。 
10日	11日	12日	13日	14日	
牛乳 麦ご飯 豚汁 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 メロン 828kcal	牛乳 ブルーベリージャムサンド 豆と野菜のスープ チキンピカタ 小松菜のソテー 726kcal	牛乳 夏野菜カレー マセドアンサラダ カルピスゼリー 779kcal	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 バレンシアオレンジ 790kcal	牛乳 麦ご飯 すまし汁 ゴーヤチャンプル ひじきと大豆の和風サラダ パインアップル 766kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/30(金) です。 
17日	18日	19日	20日		
海の日 	牛乳 あんかけ焼きそば バンバンジー 豆乳花 773kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 あじフライ ゆでキャベツ ひじきの炒り煮 810kcal	終業式 	この週の 予約・変更締切日は 7/7(金) です。 	

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

夏を元気に過ごそう！食事のポイント

暑くなるにつれて食欲が低下しがちです。冷たいものばかり好んで食べるとおなかを壊してしまい、食べられなくなってしまったり食べるものが限定されることでバランスよく食べられず、かえって夏バテをひどくしてしまったりもします。

以下にポイントをまとめました。食生活にも注意して元気に夏を過ごしましょう。



◎主菜をしっかり食べる

肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり取りましょう。
良質のたんぱく質を摂取して夏バテを予防しましょう。

◎旬の夏野菜を取り入れる

トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど、この時期旬の野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。

◎香りや酸味でアクセント

シソやみょうが、生姜など季節の香味野菜は料理に加え、味にアクセントをつけることで食欲増進に役立ちます。