

7月給食予定献立表

保原高等学校定時制
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	紫黒米ごはん 牛乳 エビカツ 蒸し鶏ときゅうりの中華和え 味噌汁	771	33.4	19.2	2.8
2	木	ご飯 牛乳 鮭のチーズマヨネーズ焼き ポテトサラダ 味噌汁	914	35.1	36.0	2.2
3	金	ご飯 牛乳 豚肉の香味焼き ほうれん草のナムル わかめスープ キウイ フルーツ	822	31.0	28.9	2.2
6	月	麦ご飯 牛乳 鱈のカレームニエル 人参グラッセ ワンタンスープ パインアップル	768	32.6	19.8	2.1
7	火	<七夕献立> 七夕そうめん 牛乳 冷しゃぶ いなり寿司 すいか	793	36.9	21.5	3.3
8	水	麦ご飯 牛乳 エビチリ 春巻き あさりときのこのスープ	874	27.5	34.8	3.0
9	木	タコライス 牛乳 味噌汁	970	35.8	37.0	2.9
10	金	食パン バター 牛乳 ベーコンエッグ ミックス野菜ソテー スーラータン 冷凍みかん	824	33.5	34.1	3.9
13	月	カレーうどん 牛乳 カジキカツ アップルシャーベットの	791	32.3	24.9	3.2
14	火	<勝ち飯®×夏のみそ汁献立> ご飯 牛乳 ミートローフ チンゲン菜の ごま酢和え キャベツと豆腐のみそ汁「勝ち飯R」(※)	811	31.2	24.3	2.7
15	水	ご飯 牛乳 洋風オムレツ なすと豚肉の味噌炒め 豆っ子汁 オレンジ	869	31.0	25.8	2.8
16	木	七穀ご飯 牛乳 鶏唐揚げ トマトと夏野菜のみそ汁	929	35.6	40.2	1.8
17	金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 しそ巻き餃子 味噌汁	858	31.3	29.9	3.5
20	月	梅しらすご飯 牛乳 もち米肉団子 つるむらさき胡麻よごし 沢煮椀	833	29.5	26.3	2.1
21	火	<土用丑の日献立> 焼き肉丼(和牛) 牛乳 枝豆おろし和え 味噌汁	1064	36.3	50.3	3.0
22	水	夏野菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルトアイス	895	31.1	28.5	3.2

※材料手配の関係により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 7月号

7月の目標
夏バテを予防しよう!

いよいよ本格的な夏の到来です。

夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症にならないようにこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

※「勝ち飯R」×夏のみそ汁とは？

健康づくりや東京 2020 オリンピックの機運の醸成などをテーマに、福島県、福島中央テレビ、味の素が共同でキャンペーンを行っています。その中でトップアスリートが体づくりや…裏面に続く→

夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

