

給食だより7月号

令和5年6月30日(金)
県立石岡第一高等学校
定時制
給食室

7月分予定献立

※カロリー→Okcal 塩分→Ogで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
①ホイコーロー(回鍋肉)・・・キャベツと豚肉の辛味噌炒め。 ②マセドアンサラダ・・・さいの目にカットしたサラダ。マヨネーズ等とあえたりする。 ●豆知識● なぜカレーに福神漬けが定番になっているのか？ インターネットで調べてみたところ、大正時代に日本郵船の一等船客にカレーライスを出した時に福神漬けを付けたことがきっかけです。インドカレーの添え物のチャツネ(豆・野菜と香辛料で作られる、日本の漬け物のようなもの)と似ていて、たまたまチャツネが切れてしまい、代わりに福神漬けを添えたことがきっかけといわれています。				
3)894kcal/2. 9g 親子丼 牛乳 じゃがいもとわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	4)906kcal/3. 2g ご飯 牛乳 ホイコーロー スパゲッティサラダ 豆腐となるとのすまし汁	5)904kcal/3. 5g ご飯 牛乳 チキンカツ 大根と五目揚げの煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	6)866kcal/2. 2g ご飯 牛乳 マーボートーフ マセドアンサラダ 卵とコーンのスープ	7)753kcal/3. 0g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 なめこと豆腐の味噌汁
10)738kcal/3. 9g ご飯 牛乳 鶏のから揚げ マカロニサラダ にらと卵の味噌汁	11)846kcal/2. 9g カレーライス 牛乳 ゆでキャベツのサラダ 福神漬け ヨーグルト	12)922kcal/3. 1g 五目うどん 牛乳 もちいなり もやしとほうれん草のごまあえ	13)637kcal/2. 8g ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが わかめとお麴の味噌汁 (代休になる可能性あり)	14)881kcal/3. 8g 食パン 牛乳 りんごジャム チョコペースト クリームシチュー プリン
17) 海の日	18)657kcal/2. 7g ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれがけ タレ付きミートボール 五目卵スープ	19)876kcal/2. 9g 二色そぼろ丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 切り干し大根と油揚げの味噌汁	20)807kcal/4. 1g ロールサンド (フランクフルト、ツナマヨ) 牛乳 コンソメスープ バニラアイス	21)852kcal/2. 2g 牛丼 飲むヨーグルト 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・油揚げ) エクレア
24)～夏休み (給食は9月1日からスタート！)				

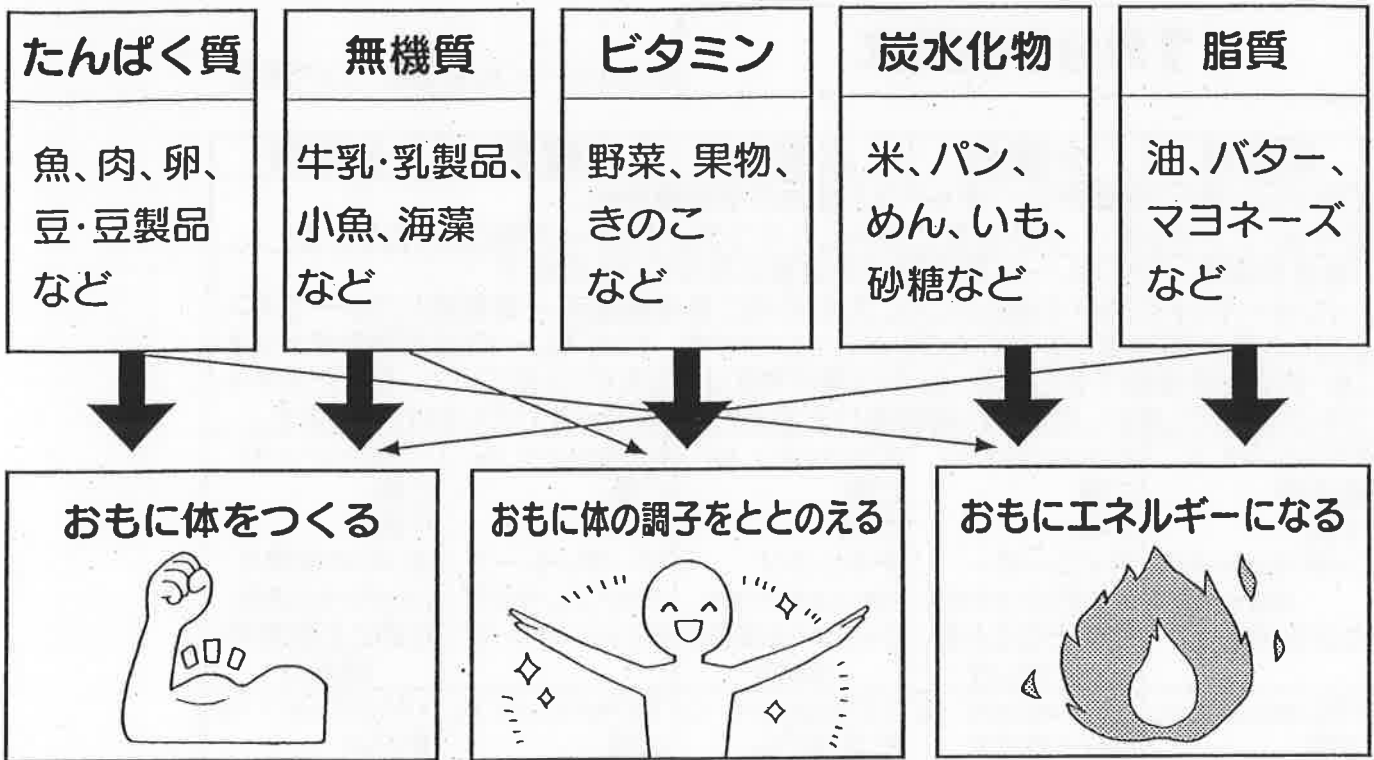
※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

暑い夏こそ

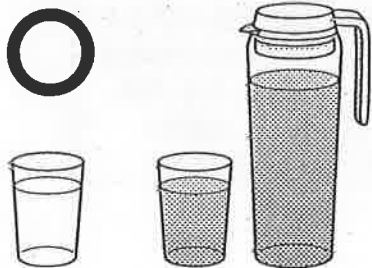
栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



水分補給に適した飲み物



ふだんの際は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



（給食ニュース7・8月号より引用）