



学校給食予定献立表

茨城県立石岡第一高等学校

※カロリー→〇kcal 塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1) 732kcal/2. 6g ご飯 牛乳 鮭の香草パン粉焼き マセドアンサラダ わかめと玉葱の味噌汁	2) 661kcal/2. 7g ご飯 牛乳 野菜炒め 中華風スープ レモンゼリー	3) 748kcal/3. 4g ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁
6) 683kcal/4. 9g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツと人参の味噌汁 ふりかけ	7) 687kcal/2. 1g ガパオライス 牛乳 ほうれん草のスープ マスカットゼリー	8) 853kcal/2. 9g 二色そばろ井 牛乳 切干大根と油揚げの味噌汁 ぶどうグミ	9) 645kcal/3. 2g ご飯 ジョア(ストロベリー) マーボートーフ ナムル わかめと玉葱のスープ	10) 926kcal/2. 6g ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ プリン
13) 748kcal/4. 4g 五目うどん 牛乳 タレ付きミートボール もやしとほうれん草のごまあえ	14) 836kcal/3. 1g 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁	15) 681kcal/3. 7g わかめご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根と油揚げの煮物 キャベツともやしの味噌汁	16) 886kcal/3. 5g ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 中華サラダ わかめとお麩の味噌汁	17) 753kcal/3. 6g 食パン 牛乳 イチゴジャム オムレツ カレー風味野菜スープ フルーツあえ
20) 	21) 696kcal/4. 6g ロールサンド(フランクフルト・ツナマヨ)、牛乳 ゆでキャベツのサラダ もやしスープ ヨーグルト	22) 885kcal/2. 7g ポークカレー 牛乳 温野菜 福神漬 シークワサーゼリー	23) ~  (給食は9月1日からスタート！)	
	●水分と食事で熱中症を防ごう● 熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質(鶏肉・あじ)をとりましょう。筋肉は水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そしてビタミンC(キウイ・ピーマン)には、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁(豚肉・大豆)は食事からとった糖質を効率良くエネルギーに変えて暑さによる疲労感を和らげます。			

※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。