



# 令和4年度7月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	からだのちょうしととの 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (金)	ハヤシライス <small>あます</small> 甘酢サラダ オレンジ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり パプリカ オレンジ ミニトマト	こめ 米
4 (月)	パン <small>とりにく</small> 鶏肉のハニーマスタード <small>いろど</small> 彩りサラダ <small>こんそめスープ</small> コンソメスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>とりにく</small> 鶏肉 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ キャベツ カブ アスパラガス パプリカ にんじん こまつな しめじ	クッパ
5 (火)	ごはん <small>て</small> プリの照り焼き <small>ひじきの</small> サラダ <small>とんじる</small> 豚汁	フリ ひじき <small>ぶたにく</small> 豚肉 薄揚げ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ キャベツ あおねぎ	こめ 米 とうもろこし マヨネーズ
6 (水)	キムタクごはん <small>いそかあ</small> 磯香和え りんご <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>うみ</small> 海苔 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	はくさい だいこん えのき ほうれんそう にんじん りんご	こめ 米
7 (木)	おろしうどん <small>なつやさい</small> 夏野菜の炒め物 だし巻き卵 <small>たまご</small> 七タゼリー	<small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>たまご</small> エビ 玉子	たまねぎ なす だいこん オクラ スッキーニ パプリカ にんにく レモン パインアップル	うどん
8 (金)	ごはん <small>あつあ</small> 厚揚げと牛肉の味噌炒め <small>ひた</small> お浸し <small>じる</small> すまし汁	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉 <small>あつあ</small> 厚揚げ <small>とりにく</small> 鶏肉	たけのこ にんじん パプリカ あおねぎ しょうが ごぼう ほうれんそう こまつな	こめ 米 麩
20 (水)	<small>くら</small> 皿うどん ナムル オレンジ	<small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>エビ</small> エビ <small>イカ</small> イカ	たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが フロッコリー にんにく オレンジ	<small>くら</small> 皿うどん

※ 物資等の都合により献立が変更となる場合があります。

## 〈給食だより〉

暑い日が続きますね。皆さん、体調は崩していませんか？夏は、食欲が低下しやすい季節ですが、食事を摂ることは、熱中症や夏バテの予防にもなります。食べやすいものからでいいので、必ず何か食べるようにしましょう。

## 栄養満点！夏野菜



…「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、栄養価が高い。色素成分のリコピンには、抗酸化作用があり、肌や粘膜を健康に保つ。



…きゅうりは、95%が水分でできており、体を冷やす効果がある。



…オクラの粘り気成分のムチンとペクチンが、胃腸の粘膜に潤いをあたえ、消化を助ける。



…枝豆は、大豆が熟す前の状態。大豆と同じように、カルシウムとイソフラボンを含む。ビタミンC、カロテンの量は、熟した大豆よりも多く、栄養価が高い。

紹介した夏野菜は、今月の給食にも登場します☆ぜひ、季節を感じながら、給食を味わってみてください(^\_^)