



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 甘酢サラダ オレンジ 牛乳	ぎゅうにく きゅうにゅう 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり パプリカ オレンジ ミントマト	こめ 米
4 (月)	パン 鶏肉のハニーマスタード 彩りサラダ コンソメスープ 牛乳	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 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 プリの照り焼き ひじきのサラダ 豚汁	ぷり ひじき 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 とうもろこし マヨネーズ
6 (水)	キムタクごはん 磯香和え りんご 牛乳	ぶたにくのり かいも きゅうにゅう 豚肉 海苔 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 夏野菜の炒め物 だし巻き卵 セタゼリー	ぶたにく エビ たまご 豚肉 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 厚揚げと牛肉の味噌炒め お浸し すまし汁	ぎゅうにく あつあ とりにく 牛肉 厚揚げ 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 ちりめん 米 麩
20 (水)	皿うどん ナムル オレンジ	ぶたにく エビ 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	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(^_^)