



令和5年度7月予定献立表

県立湊川高等学校

日づけ	こんだめでい 献立名	おもなざいりょう		
		ちにく 血や肉になる	ちようしととの からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
3 (月)	ゆかりごはん 厚揚げと牛肉の味噌炒め たまごや 卵焼き すまし汁	きゅうにく あつあ とりにくたまご 牛肉 厚揚げ 鶏肉 卵	しそ たけのこ にんじん パプリカ いんげん しょうが グリーンピース しいたけ ごぼう こまつな	こめ とうもろこし
4 (火)	ごはん プリの照り焼き えだまめ とんじる 枝豆のサラダ 豚汁	ぶり ひじき ぶたにくうすあ ぶり 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
5 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ 味噌汁	ぶたにく うすあ 豚肉 薄揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ
6 (木)	パン 鶏肉のハニーマスタード いろど ぎゅうにゅう 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 だいこん アスパラガス パプリカ にんじん こまつな しめじ	パン とうもろこし
7 (金)	おろしうどん 夏野菜の炒め物 プリン	ぶたにく イカ ベーコン たまご 豚肉 イカ ベーコン 卵	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	うどん
10 (月)	ごはん 鯖のレモンソース スパゲティサラダ しょうが 生姜スープ	さわら 鯖	きゅうり にんじん だいこん こまつな レタス しめじ しょうが レモン	こめ スパゲティ マヨネーズ
20 (木)	さら いろべ あ れいとう 皿うどん 磯辺揚げ 冷凍みかん	ぶたにくたまご 豚肉 卵 イカ ちくわ のり みかん	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 みかん	さら皿うどん

※ 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(^_^)