

# 令和7年度7月予定献立表

県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだてめい 献立名	おもなざいりょう		
		ほねにく 骨や肉になる	からだのちょうし 調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (火)	パン タンドリーチキン 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	しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ だいこん にんじん ブロッコリー しめじ	パン とうもろこし
2 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ キムチ味噌汁	ふたにく たまごあつあ 豚肉 卵 厚揚げ	たけのこ きゅうり はくさい だいこん いんげん にんじん パプリカ あおねぎ	こめ 米 はるさめ
3 (木)	ごはん ホキのチリソース スパゲティサラダ 味噌汁	ホキ 薄揚げ	きゅうり だいこん しょうが にんじん パプリカ こまつな	こめ 米
4 (金)	おろしうどん 夏野菜の炒め物 プリン	ふたにく ベーコン あつあ 豚肉 ベーコン 厚揚げ	なす だいこん スッキーニ オクラ キャベツ しょうが にんじん ビーマン	うどん プリン
7 (月)	夏野菜カレー コールスロー オレンジ牛乳	ふたにく きゅうにゅう 豚肉 牛乳	なす キャベツ レタス にんじん ビーマン かぼちゃ オレンジ	こめ 米 じゃがいも とうもろこし
8 (火)	ごはん 酢鶏 磯香和え しょうがスープ	とりにくのり 鶏肉 海苔	れんこん もやし だいこん キャベツ エリンギ しょうが にんじん ビーマン ほうれんそう	こめ 米
18 (金)	そばめし たまごスープ ヨーグルト	ふたにく たまご とうふ 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト	キャベツ にんにく しめじ にんじん あおねぎ ほうれんそう	こめ 米 ちゅうかめん 中華麺

※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、ご飯を食べることは、熱中症や夏バテの予防にもなります。暑い夏を乗りきるために食べやすいものから食べ、こまめな水分補給も忘れずに摂るようにしましょう！

これから夏休みに入りますが、毎日ご飯を食べて元気に過ごしましょう！

## 『栄養満点！夏野菜』



トマトは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」といわれているほど栄養価が高いです。トマトに入っているリコピンには抗酸化作用があり、肌や粘膜を健康に保ちます。

きゅうりは、ほとんどが水分でできており、汗をかくことで不足しがちな水分やカリウムが多く含まれています。

脱水症状や夏バテ防止のために、夏野菜を積極的に食べていきましょう！

