

# 7月



\*7月4日~19日まで17時30分給食です。  
 \*献立は材料・調理の都合で変更することがあります。  
 長浜北星高等学校(定時制) R5.7

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 鶏とごぼうの 炊き込みご飯 麩の味噌汁 大根といかの煮物 じゃがいもの卵焼き 牛乳 776kcal	4 ご飯 大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 冬瓜のそぼろ煮 牛乳 788kcal	5 ゆかりご飯 ジャージャー麺 なすの生姜和え 牛乳 814kcal	6 ご飯 えのき茸の豆乳味噌汁 小松菜と厚揚げの 中華とろみ煮 チキンマリネ 牛乳 769kcal	7 コッペパン 鮭のクリームシチュー 茹でとうもろこし セタお星さま三色ゼリー 牛乳 820kcal
10 ご飯 貝だくさん味噌汁 かき揚げ 白菜のごま和え 牛乳 783kcal	11 夏野菜カレー 水菜のサラダ 福神漬 牛乳 866kcal	12 もち麦ご飯 さつまいもの味噌汁 ゴーヤチャンプル きゃべつの辛子和え すいか 牛乳 784kcal	13 球技大会 パン2種類 わらび餅 牛乳	14 ご飯 かき玉にゆうめん かわいのパター醤油煮 青菜の塩炒め 牛乳 831kcal
17 海の日 	18 ご飯 きゃべつのクリームスープ ピーマンの肉詰め 春雨サラダ 牛乳 93kcal	19 もち麦ご飯 豆苗と椎茸の中華スープ 麻婆茄子 揚げ焼売 牛乳 828kcal	20 終業式 	

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごして欲しいと思います。

夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など