



7月

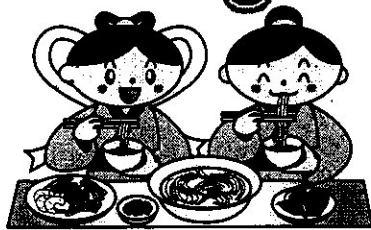
*3日～17日まで17時30分給食です。

*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) R7.7

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
	1 ご飯 鶏のマーマレード焼き 春雨の酢の物 たまねぎのみそ汁 牛乳	2 もち麦ご飯 豚肉のキムチ炒め 冬瓜のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	3 ご飯 白身魚のフライ じゃこピーマン 豆腐のみそ汁 牛乳	4 コッペパン ミートオムレツ キャベツの昆布和え さつまいものスープ ジョア
	879 kcal	753 kcal	793 kcal	738 kcal
7  華やかご飯 星のコロッケ キャベツサラダ セタそうめん 天の川ゼリー 牛乳	8 ご飯 さわらの塩麴焼き きんぴら大根 キャベツのみそ汁 ふりかけ 牛乳	9 夏野菜カレー 野菜のごま和え 福神漬 牛乳	10 ご飯 干草焼き きゅうりと油揚げの甘酢和え 大根のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	11 ご飯 春巻き ゴーヤチャンプル 麩のみそ汁 牛乳
803 kcal	765 kcal	803 kcal	776 kcal	768 kcal
14 ご飯 冷しゃぶ もやしの変わりごま和え 豆腐のすまし汁 牛乳	15 ご飯 さんまのおかか煮 ごぼうときゅうりのサラダ なめこのみそ汁 アシドミルク	16 もち麦ご飯 麻婆なす シューマイ きくらげと卵のスープ 牛乳	17 ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳	18 終業式 
816 kcal	803 kcal	740 kcal	854 kcal	

★七夏の行事食—そうめん—★★★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のど越しよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



せくへい 索餅

☺ 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

- 1 朝ごはんを欠かさず食べる
- 2 こまめに水分補給をする
- 3 おやつのとりに方々をつける
- 4 「カルシウム」を意識してとる



朝ごはんの効果