

平成30年度7月予定献立表



県立湊川高等学校

ひ 日づけ	こんだめい 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
2 (月)	ぎゅうどん 牛丼 ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	こめ 米 こんにゃく
3 (火)	ごはん ホキの南蛮漬 胡麻和え みそ汁	とりにく ホキ 鶏肉	たまねぎ アスパラガス にんじん こまつな レタス	こめ 米 あぶら 油
4 (水)	ごはん 焼肉風 春雨サラダ 中華スープ	ふたにく ハム 鶏卵	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり	こめ 米 はるさめ
5 (木)	ごはん おろしハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	だいこん レタス きゅうり たまねぎ サニーレタス	こめ 米 じゃがいも マヨネーズ
6 (金)	ひ 冷やし中華 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳	ハム 鶏卵 ぎゅうにゅう 牛乳	もやし きゅうり	ちゅうかめん 中華麺 じゃがいも
9 (月)	ごはん さばのピリ辛煮 さっぱり炒め けんちん汁	とりにく さば うすあげ 鶏肉	キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう グリンリーフ	こめ 米
10 (火)	ごはん 唐揚げ ナポリタン みそ汁	とりにく 鶏肉	キャベツ はくさい ビーマン たまねぎ にんじん ねぎ	こめ 米 スパゲティ あぶら 油
11 (水)	ひ 冷やしうどん 鮭ごはん はちみつレモンゼリー	さけ 鶏卵 うすあげ 鮭	だいこん ねぎ かいわれだいこん	こめ 米 うどん ゼリー
20 (金)	カレーライス サラダ フルーツ ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳	たまねぎ だいこん トマト にんじん レタス すいか	こめ 米 じゃがいも

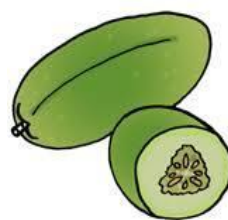
※ 物資等の都合により献立が変更となる場合があります。

給食だより

「土用の丑の日」 今年は、は7月20日、8月1日です。

土用の丑の日といえば、「うなぎ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に合わせて、「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。

梅干しは酸っぱい成分が食欲を増してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは、食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。



給食では20日に「すいか」が出ます。お楽しみに。