

2024年7月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表

月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5
麦ご飯 サーモンフライ 野菜ソテー 味噌汁（豆腐） 牛乳	ご飯 回鍋肉 牛乳 【先給食】17:30(18日まで)	チャンポン麺 蒸しシューマイ 牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のスープ 牛乳	コッペパン 野菜のカレースープ ブルーベリー&マーガリン 牛乳
8	9	10	11	12
麦ご飯 鶏肉と玉ねぎの焼き肉風炒め いんげんとツナのごま和え 味噌汁（わかめ） 牛乳	ご飯 えびカツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁（ほうれん草） 牛乳	麦ご飯 肉じゃがコロッケ ゴボウサラダ 味噌汁（ふ） 牛乳	コッペパン ミネストローネ いちご&マーガリン 牛乳
15	16	17	18	19
海の日	ご飯 あじフライ マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	麦ご飯 豆腐野菜ハンバーグ にんじんのごま炒め 味噌汁（小松菜） 牛乳	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	終業式

※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

◇◇ 夏バテにご用心 ◇◇

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、喉が渴いたと感じる前に、定期的に水分補給をしましょう。

★★夏の食生活のポイント★★

- こまめな水分補給(水・お茶)
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる
- ×冷たい物の取り過ぎ



旬の食材 夏野菜

旬の野菜には、その時期に体に必要な栄養素がたくさんつまっていて、一番おいしく食べられます。夏野菜は、暑い夏を元気に過ごせるように、体を冷やしてくれるものがたくさんあります。また、強い太陽に負けないように、水分をたっぷり含んでいてみずみずしく、カロテンやビタミンを多く含み、黄色や緑、赤などのカラフルな野菜がいっぱいです。今月の給食にもたくさん取り入れています。

しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

