

令和4年度7月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ・カニ
1(金)	にんじんごはん 牛乳 松風焼き ポイル野菜 すまし汁	牛乳 油揚げ しらす干し 鶏肉 たまご みそ 鶏肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ 生姜 かぼちゃ キヤベツ コーン トマト 冬瓜 ねぎ	精白米 強化米 麦 パン粉 砂糖 けし	塩 薄口醤油 酒 塩 こしょう ドレッシング 薄口醤油 塩 かつお節 昆布	788	
4(月)	麦ごはん 牛乳 ミートボール 野菜サラダ にら玉スープ	牛乳 ミートボール たまご	たまねぎ にんじん ピーマン 筍 パイナップル 椎茸 キャベツ にんじん コーン かぼちゃ にんじん にら	精白米 強化米 麦 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	酢 醤油 スープ ドレッシング 塩 薄口醤油 スープ	848	
5(火)	ナポリタン 牛乳 もりあわせサラダ 揚げたこ焼き	牛乳 ベーコン たまご たこ焼き	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー レタス	スパゲティ 油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ ドレッシング ソース かつお節	883	
6(水)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ つけあわせ ひじき煮 白玉汁	牛乳 たまご ベーコン 牛乳 チーズ さつま揚げ ひじき 鶏肉	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ にんじん インゲン ブロッコリー オレンジ 大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 バター 砂糖 こんにやく 砂糖 油 こんにやく 白玉だんご	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 平子 酒 薄口しょうゆ 塩	812	
7(木)	七夕らし 牛乳 あじの梅の香フライ サラダ とろろ汁	牛乳 鶏肉 たまご のり あじの梅の香フライ とろろ昆布 かまぼこ	にんじん ごぼう かんぴょう 椎茸 おくら かぼちゃ インゲン トマト ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 油	塩 酢 醤油 酒 みりん 昆布 ドレッシング 塩 薄口醤油 かつお節	891	
8(金)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのクロック つけあわせ ところてん みそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 たまご ところてん 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ トマト なす たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	塩 こしょう ソース ケチャップ マヨネーズ 酢 醤油 平子	838	
11(月)	親子丼 牛乳 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ ほうれん草 もやし 生姜 たまねぎ えのき ねぎ キウイ パイナップル	精白米 強化米 麦 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	薄口醤油 酒 みりん かつお節 醤油 かつお節	842	
12(火)	中華味ごはん 牛乳 揚げぎょうざ パンサンデー 冬瓜スープ	牛乳 焼き豚 ぎょうざ ハム たまご かまぼこ	たけのこ にんじん 椎茸 枝豆 きゅうり 冬瓜 にんじん 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま油 砂糖 油 春雨 ごま 砂糖	醤油 酢 塩 薄口醤油 塩 薄口醤油 酒 スープ	785	
13(水)	麦ごはん 牛乳 冷しゃぶ おかか煮 すまし汁	牛乳 豚肉 かつお節 たまご かまぼこ	生姜 キヤベツ きゅうり ピーマン トマト にんにく ねぎ ねぎ	精白米 強化米 麦 ごま 練りごま ごま油 砂糖 さといも こんにやく 油 砂糖 麩	醤油 酢 酒 みりん 醤油 塩 酒 薄口醤油 かつお節 昆布	836	
14(木)	ぶっかけうどん 牛乳 サラダ ミルメーク	牛乳 鶏肉 エピフリッター とろろ昆布 さきいか	なす かぼちゃ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	うどん 小麦粉 油	塩 薄口醤油 みりん かつお節 昆布 マヨネーズ ミルメーク	710	ぶっかけうどん エビ
15(金)	麦ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め インディアンサラダ そうめん汁	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 牛乳 大豆 竹輪 ソーセージ	ピーマン たまねぎ にんにく きゅうり 椎茸 ねぎ	精白米 強化米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 そうめん	塩 こしょう ソース ケチャップ ナツメグ 塩 酢 カレー粉 塩 薄口醤油 かつお節	869	

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー表示
						アレルギー表示 (kcal)
19 (火)	麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		821
		赤魚	たまねぎ ピーマン にんじん トマト	小麦粉 砂糖 油	酢 薄口醤油 塩 こしょう	
		豚肉	かぼちゃ	砂糖 油	醤油 みりん 平子	
20 (水)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー サラダ プリン	牛乳		精白米 強化米 麦		925
		鶏肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす おくら りんご にんにく	じゃがいも 油	塩 こしょう ソース カレールー スープ	
		鶏肉 海藻ミックス	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		牛乳	黄桃	プリン		

夏バテを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を摂りましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏にとりたい食べ物



夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒に摂ると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富なので、体力増進にも効果があります。



トマト
旬は、夏です。
抗酸化作用がありリコピンが豊富です。



なす
旬は、夏です。
抗酸化作用があります。
体を冷やす効果があります。



きゅうり
旬は、夏です。
水分やカリウムが豊富です。



ピーマン
旬は、夏です。
ビタミンCが豊富。
ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。



炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分の摂り過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミンB₁の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）