

令和5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
3(月)	カレーチャーハン 牛乳 春巻き サラダ 野菜スープ	牛乳 焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油	塩 こしょう 醤油 カレー粉	870	
		春巻き		油			
4(火)	麦ごはん 牛乳 冷しゃぶ おかか煮 すまし汁	ベーコン	キャベツ コーン にんじん トマト にんじん セロリー にんにく パセリ	砂糖 油	ドレッシング 塩 こしょう コンソメ スープ	836	
		牛乳		精白米 強化米 麦			
5(水)	魚のマヨネーズ焼き 磯和え 筑前煮 すまし汁	豚肉	生姜 キャベツ きゅうり ピーマン トマト にんにく ねぎ	ごま 練りごま ごま油 砂糖	醤油 酢	792	
		かつお節		さといも こんにやく 油 砂糖	酒 みりん 醤油		
6(木)	麦ごはん 牛乳 酢豚 野菜サラダ にら玉スープ 牛乳寒天	たまご かまぼこ	ねぎ	麩	塩 酒 薄口醤油 かつお節 昆布	914	
		牛乳		精白米 強化米 麦			
7(金)	七タちらし 牛乳 魚のフライ サラダ とろろ汁	赤魚 ホタテ のり 塩昆布	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	マヨネーズ 塩 こしょう 醤油	859	
		鶏肉	れんこん ごぼう にんじん インゲン 椎茸	さといも こんにやく 砂糖 油	醤油 酒 みりん		
10(月)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のキッシュ つけあわせ きわかめ煮 白玉汁	たまご 豆腐	ねぎ		薄口醤油 塩 かつお節 昆布	813	
		牛乳		精白米 強化米 麦			
11(火)	中華味ごはん 牛乳 ぎょうざ ハンサムスー 冬瓜スープ	牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン 筍 バイナップル 椎茸 生姜	片栗粉 油 砂糖	酢 醤油 スープ	785	
		豚肉	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ		ドレッシング		
12(水)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのコロッケ つけあわせ きんぴらごぼう みそ汁	たまご 牛乳 寒天	にんじん にら	片栗粉	塩 薄口醤油 スープ 砂糖	863	
		牛乳 鶏肉 たまご のり	にんじん ごぼう かんぴょう 椎茸 おくら	精白米 強化米 麦 砂糖 油	塩 酢 醤油 酒 みりん 昆布		
13(木)	スパゲティミートソース 牛乳 サラダ パンケーキ ミルメーク	魚のフライ	かぼちゃ インゲン トマト	油	ドレッシング	930	
		とろろ汁	ねぎ		塩 薄口醤油 かつお節		
14(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	ほうれん草 たまねぎ えのき しめじ エリンギ	バター 砂糖	塩 こしょう	887	
		牛肉 豚肉 たまご	にんじん インゲン ブロッコリー オレンジ	こんにやく 砂糖 油	醤油 みりん 酒		
18(火)	ぶっかけうどん サラダ 牛乳餅	鶏肉	大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	こんにやく 白玉だんご	平子 酒 薄口しょうゆ 塩	820	ぶっかけうどん エビ
		さきいか	きゅうり	春雨 ごま 砂糖	酢 塩 薄口醤油		
		牛乳 きな粉	冬瓜 にんじん 椎茸 ねぎ		塩 薄口醤油 酒 スープ		
		牛乳 豚肉 たまご	かぼちゃ たまねぎ	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ソース ケチャップ		
		油揚げ みそ	キャベツ トマト ごぼう にんじん	小麦粉 パン粉 油	マヨネーズ 酢 醤油 醤油 酒 みりん		
		牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	なす たまねぎ ねぎ	ごま こんにやく 油	平子		
		牛乳 たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	スパゲティ 油 小麦粉	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース ハヤシルー		
		牛乳	パイン	小麦粉 砂糖 マーガリン	ミルメーク		
		牛乳	ピーマン たまねぎ にんにく	精白米 強化米 麦	塩 こしょう ソース ケチャップ ナツメグ		
		牛肉 豚肉 たまご 牛乳	きゅうり	小麦粉 パン粉 油	塩 酢 カレー粉		
		大豆 竹輪 ソーセージ	椎茸 ねぎ	じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	塩 薄口醤油 かつお節		
		牛乳	なす かぼちゃ ねぎ	うどん 小麦粉 油	塩 薄口醤油 みりん かつお節 昆布		
		鶏肉 エビフリッター とろろ昆布	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 片栗粉	塩		

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
19(水)	ソースカツ丼 サラダ みそ汁	牛乳 豚肉 牛乳 たまご	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり レタス ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	ソース マヨネーズ 塩 こしょう 醤油 マヨネーズ 平子	910	
		油揚げ みそ					
20(木)	麦ごはん 夏野菜カレー サラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 鶏肉 海藻ミックス	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす おくら りんご にんにく キャベツ きゅうり みかん	精白米 強化米 小麦粉 じゃがいも 油	塩 こしょう ソース カレールー スープ ドレッシング クールゼリーの素	884	

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



食べよう夏野菜



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）

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。

