



今月の献立



土浦一高・定時制
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分

852kcal・32.6g・2.8g



ソース焼きそば
台湾春巻
牛乳

串かつは大阪の
新世界で大正末
期から昭和初期
に発症したとい
われています



ごはん
串かつ
キャベツサラダ
キムチすいとん
牛乳



ごはん
じゃが芋の青椒肉絲
だし巻きたまご
中華スープ
いちごジョア

カレーに含まれる辛み成分
のカプサイシンには胃の健
康保持効果があります

利久揚げとはご
まをまぶして揚
げたことです

水
3

カレーライス
無限きゅうり
牛乳



木
4

ごはん
さばの味噌煮
塩昆布和え
小松菜のおすまし
のりたま・牛乳

スコッチブ羅斯はス
コットランドの伝統
料理で押し麦のシン
プルなスープです



食パン・ジャム
チーズハムかつ
ブロッコリーのツナサラダ
スコッチブ羅斯
牛乳



8

9

10

11

12

ごはん
串かつ
キャベツサラダ
キムチすいとん
牛乳



ねぎ塩豚丼
のっぺ汁
メープルワッフル
牛乳



冷やし五目うどん
ちくわの利久揚げ
豊水梨
牛乳

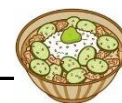


ちりめんじゃこは大き
くなるとイワシに
なるんだよ!

じゃこと野沢菜のまぜご飯
鶏肉のごま焼き
春雨の酢醤油和え
みそ汁
牛乳

宮崎、山形、埼玉など
が郷土料理とする冷
やし汁は夏場の家庭料
理です

もち麦ごはん
玄米つくね
鶏肉とブロッコリーの炒め
冷やし汁
牛乳



15

16

17

18

19

敬老の日



ごはん
肉団子の中華旨煮
厚焼きたまご
きのこのお澄まし
牛乳

コッペパン
鰯のソースラビゴット
マカロニサラダ
コンソメスープ
アーモンドチーズ・牛乳



麦とろ飯
コチュマヨチキン
卵と木耳の中華炒め
みそ汁
牛乳



消化吸収を助けるとろ
ろを食べて残暑を乗り
切りましょう!

ハヤシライス
レタスサラダ
ジョア

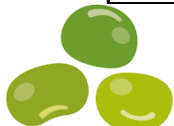
22

23

24

25

26



他人丼
春雨サラダ
湘南ゴールドゼリー
みそ汁
牛乳

気象学上では9
月・10月・11月
が秋です



秋分の日



ごはん
和風ハンバーグ
海藻サラダ
みそ汁
牛乳

美味しいレタスの選
び方はみずみずしく
葉にハリがあるもの

ペッパーガーリックライス
ハムサラダフライ
フレンチサラダ
レタススープ
牛乳



カレー南蛮
シーザーサラダ
マーラーカオ
牛乳



春雨は緑豆やじゃが芋
のでんぷんを原料とし
て作られています



30

期末休業日

期末休業日



水分補給
をしよう!

夏バテしないようにするために...

たんぱく質

ビタミン

夏バテは室内と室外の温度差がある時期に身体のだるさや疲れやすさ、食欲不振、胃もたれ、体が痩せるなどの症状が起こることです。暑い時期は夏バテになりやすいため、原因を知り、バテにくい体に調整することが大切です。夏バテの原因として温度差の激しい環境、冷たい物の食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足などです。夏バテの食事面での対策は一日3食の食事、体を冷やす冷たい食物を避ける、夏に不足しがちな栄養素を意識して摂る、こまめな水分補給などですが、食事の際は不足しやすいたんぱく質やビタミン類を意識して摂るとよいでしょう。



