



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
846kcal・31.1g・2.9g

普段の生活リズムや交通安全、

水の水事故にも気をつけて

思い出に残る楽しい夏休みを！



暑さから身を守るには ～熱中症の予防～

- ①暑さを避けるため、適度なクーラーの利用を！
- ②脱水を防ぐため定期的に水分の補給を
- ③体調や体質、生活習慣に気を配ろう
- ④必要な栄養を摂る。ビタミンB¹と蛋白質を一緒に摂ると熱中症リスクが抑制されます



水

冷やし中華の発祥は中国と思われがちですが実は日本だといわれています

冷やし中華
ポーク焼売
牛乳

木

ごはん
ガーリックチキンソテー
ミモザサラダ
ピリ辛スープ
牛乳

金

粟米湯は中国のコーンスープです

メヒコ風ピラフ
冷しゃぶサラダ
粟米湯
牛乳

月

セタ汁は素麺を天の川に見立てています

火

ロールパン・ジャム
コーンコロケ
ツナマカロニサラダ
人参ポタージュ
牛乳

ちらし寿司
発芽玄米つくね
笹身のさっぱりサラダ
セタ汁
ジョア

ハヤシライス
レタスと海藻のサラダ
カスタードプリン
牛乳

麦とろめし
魚の塩焼き
和風和え
ソーキ汁
牛乳

ごはん
筑前煮
スタミナ納豆
なめこ汁
牛乳

13

14

15

16

17

冷やし天麩羅うどん
(海老・海鮮かき揚げ)
豚とごぼうのしぐれ煮
牛乳

わかめごはん
ミートボール
ポテトサラダ
青梗菜のスープ
牛乳

ガパオライス
豆腐のエスニックスープ
梨ゼリー
牛乳

ごはん
揚げ棒餃子
バンバンジー
中華スープ
アシドミルク

夏野菜カレーライス
アイスクリーム
牛乳

20

21

22



ごはん
さばの竜田揚げ
春雨の酢醤油和え
高野豆腐のかき玉汁
ジョア

焼きそばパン
ガンボスープ
ミックスフライ
牛乳

簡単！自分で作れるスポーツドリンク

材料 ☆水／1ℓ ☆はちみつ／大さじ3～4
☆食塩／3g ☆レモン果汁／大さじ3

作り方 ボウルに材料を全部入れてかき混ぜる

よく冷やして空のペットボトルや水筒に入れて水分補給に役立ててください！

