

〔7 月 献 立 表〕

2022年 7月 0:通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ごはん	麦茶	鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	ぎんざげ、油揚げ、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、砂糖、 じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、 ほうれんそう、玉葱	496 kcal 25.6 g 11.6 g
4 月	パンブキンロール	ジョア	豚肉のマスタード焼き カリカリサラダ（香味塩ドレ） オニオンスープ 冷凍りんご（中高）	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン	パンブキンロール、油、 ノンエッグマヨネーズ、 ワンタンの皮、香味塩ドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、りんご	600 kcal 26.4 g 25.9 g
5 火	ごはん	麦茶	鶏の照り焼き 彩りサラダ（胡麻ドレ） さつま汁	鶏肉、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング、 さつまいも	しょうが、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、だいこん、にんじん、 九条ねぎ	484 kcal 16.9 g 12.2 g
6 水	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ（香味中華ドレ） 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆、杏仁豆腐	中華めん、油、薄力粉、 香味中華ドレッシング	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、とうもろこし、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 玉葱	608 kcal 25.9 g 18.9 g
7 木	～七夕献立～ 焼きとうもろこしご飯	麦茶	豚肉の西京焼き わかめサラダ（青じそドレ） 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	豚肉、味噌、わかめ、鶏肉、 寒天	精白米、油、砂糖、麩、 青じそドレッシング、そうめん	とうもろこし、しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、 りんご、洋なし、もも、ナタデココ、 レモン	509 kcal 21.5 g 10.3 g
8 金	パンズパン	○	フライドチキン コンサラダ（サウザンドレ） 豆乳スープ 果物（オレンジ）	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 サウザンアイランドドレッシング、 じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 きゅうり、にんじん、とうもろこし、 しめじ、ほうれんそう、オレンジ	642 kcal 27.5 g 30.9 g
11 月	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ （フレンチドレ） ぶどうゼリー	豚肉、生クリーム、牛乳、チーズ、 寒天	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、 バター、フレンチドレッシング、 砂糖、水あめ	玉葱、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ぶどう	683 kcal 23.0 g 20.1 g
12 火	茄子とひき肉の トマトスパゲッティ	ジョア （マスカット）	ツナサラダ（イタリアンドレ） バニラアイス（中高）	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、ツナ、 アイスクリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 薄力粉、イタリアンドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 キャベツ、にんじん、マスカット	692 kcal 24.9 g 21.1 g
13 水	枝豆ごはん	麦茶	銀ひらすのねぎみそ焼き 大根サラダ（和風ドレ） 白玉汁	ギンヒラス、味噌、鶏肉	精白米、砂糖、和風ドレッシング、 油、白玉	えだまめ、しょうが、ねぎ、だいこん、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 干し椎茸、えのきたけ、こまつな	493 kcal 23.8 g 11.0 g
14 木	米粉入りパン	○	ポトフ いんげん＆キャベツのサラダ （コンクリーミードレ） みかんタルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー、 豆乳	米粉入りパン、油、じゃがいも、 コンクリーミードレッシング、 砂糖、米粉、水あめ	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 さやいんげん、みかん	665 kcal 22.0 g 28.6 g
15 金	ごはん 夏野菜カレー	のむ ルト ト グ	ビーンズサラダ（香味玉葱ドレ） 湘南ゴールドゼリー	のむヨーグルト、豚肉、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆、 ロースハム、寒天	精白米、油、じゃがいも、砂糖、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 湘南ゴールド、ブルーベリー	686 kcal 21.5 g 15.0 g

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）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

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。

夏野菜を食べよう！

トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。
抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。
サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン



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。

とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。
ビタミンB1や食物繊維が多い食品です。

あじ



あじの語源は「味がよいから」とも言われています。
うま味成分が豊富です。