



7月

きゅうしょくだより



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

北海道夕張高等養護学校

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	17(水)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくいため	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとし ・ながいもおろし ・	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・たまごみそ ・ハミン ・	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・わふうナムル ・	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・ごまあえ ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため ・	・むぎめし ・みそしる ・くきわかめのきんぴら ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・ツナあえ ・ハミン ・	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・きりぼしだいこんに ・フランクフルトソー ・ふりかけ ・		・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・あつやきたまご ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・マヨネーズあえ ・ハミン ・
ひる	・ごはん ・みそしる ・さかなのあげに ・ごまネーズサラダ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・コーンシチュー ・ミモザサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・ぶたじる ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう ・	社会見学のため 給食ありません	・エビピラフ ・ほうれんそうスープ ・ほしのコロッケ ・つけあわせ ・たなばたゼリー ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのしょうがやき ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・レタススープ ・ムニエル ・つけあわせ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・やきぶたチャーハン ・とうふと チンゲンサイのスー ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・おろしうどん ・ひやししらたま ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう ・	・チキンカレー ・ふのりスープ ・きゃべつと ハムのサラダ ・ぎゅうにゅう ・		・セルフサンドイッチ ・スッキーニのスー ・バナナヨーグルトあ ・ぎゅうにゅう ・	・わかめごはん ・みそしる ・にくだんごのうま ・かおりあえ ・ぎゅうにゅう ・
よる	・むぎめし ・みそしる ・ポークチャップ ・つけあわせ ・こうやどうふのもの	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・れんこんサラダ ・	・やきそば/やさいスープ ・ミニくしカツ ・やきとり ・フライドポテト ・つけあわせ/くだもの ★七夕会メニュー	・むぎめし ・みそしる ・さかなの みそマヨネーズやき ・つけあわせ ・かぼちゃのそぼろに		・むぎめし ・はくさいスープ ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・	外食 	・かきあげどん ・いなかじる ・からしあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなのピリからやき ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに	・むぎめし ・クリームシチュー ・オレンジふうみチキン ・つけあわせ ・てづくりゼリー ・		・ビビンバどん ・かふうスープ ・はるさめサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・ぶたにくと えのきのつくだに ・ピーナツあえ	・オムライス ・デミグラスソースかけ ・ほうれんそうスー ・からあげ ・つけあわせ/くだもの ★リクエストメニュー
	1910kcal	2044kcal	2347kcal	1310kcal	1514kcal	864kcal	1317kcal	2073kcal	2126kcal	2278kcal	1447kcal	750kcal	2068kcal	2304kcal

	18(木)	19(金)	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	28(日)	29(月)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソー ・	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ みそいため ・たたききゅうり ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのもの ・なめたけあえ ・ふりかけ	・むぎめし ・みそしる ・もやしのそぼろに ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ツナおろしあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくのにも ・たまごみそ ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・
ひる	・わふうれいせいバスタ ・わかめスープ ・カリフラワー ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう	・とりめし ・けんちんじる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう	・ナン ・カレーシチュー ・イカのマリネ ・ぎゅうにゅう ・	・チキンライス ・たまごスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう ・	・ひやしラーメン ・ブロックリーサラ ・クラッシュゼリー ・ぎゅうにゅう ・	・スタミナどん ・みそしる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ・とんかつ ・つけあわせ ・きりぼしだいこん ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・やきぎょうざ ・つけあわせ ・ちくぜんに		・ぶたどん ・みそしる ・ごしょくあえ ・	・むぎめし ・はるさめスープ ・シュウマイ ・ゴーヤチャンプルー ・パンパンジーサラ ・	・ごもくごはん ・みそしる ・ふくろたまご ・のりあえ ・	・むぎめし ・コーンスープ ・ハンバーグ ・にんじんグラッセ ・ほうれんそうソー ・コールスローサラ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・ラタトゥイユ ・	・シーフードピラフ ・キムチとうふチゲ ・ちゅうかふうすのもの ・		
	2118kcal	1353kcal	767kcal	2068kcal	2060kcal	2108kcal	2089kcal	1430kcal	744kcal	1453kcal

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。