

7月



学校給食予定献立表



茨城県立電ヶ崎第一高等学校

※カロリー→Okcal 塩分→Ogで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>1日)812kcal/2.5g 冷やし中華 ショア 餃子 デザート</p>	<p>2日)853kcal/2.6g 夏野菜カレー 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ</p>	<p>3日)791kcal/2.4g コッペパン 牛乳 タンドリーチキン シーザーサラダ フルーツポンチ</p>	<p>4日)763kcal/3.1g わかめご飯 さば田楽 きんぴら ほうれん草と 玉葱の味噌汁</p>	
<p>7日)863kcal/2.8g ご飯 ショア 唐揚げ オーシャンサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁</p>	<p>8日)806kcal/2.4g ショア 冷やしうどん カレーコロッケ</p>	<p>9日)807kcal/2.6g ご飯 ショア 鶏肉のみそ焼き キャベツときゅうり の塩昆布和え 豆乳味噌汁</p>	<p>10日)833kcal/2.4g ご飯 ショア アジフライ ミモザサラダ もやしの味噌汁</p>	<p>11日)859kcal/2.6g ご飯 牛乳 和風ハンバーグ コールスローサラダ ポトフ</p>
<p>14日)826kcal/2.4g ナポリタン 牛乳 野菜スープ ヨーグルト</p>	<p>15日)775kcal/2.9g わかめご飯 ショア 鮭の香草焼き キャベツときゅうりの 塩昆布和え</p>	<p>16日)788kcal/2.6g ガパオライス 牛乳 ハウレン草のスープ 果物ゼリー</p>	<p>17日)865kcal/2.4g コッペパン 牛乳 ピザ風チキン 枝豆サラダ コーンスープ</p>	<p>18日)803kcal/2.7g 天津飯 ショア ワンタンスープ デザート</p>
 <p>22日)836kcal/2.5g バターチキンカレー ショア ナン ナゲット ショーンサラダ</p>	<p>「朝からだるい…」それ、夏バテのサインかも？</p>			
<p>疲労回復に効果のある食べ物ランキング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1位：イミダゾールペプチドたっぷり「鶏むね肉」 ・2位：ビタミンB1豊富な「豚肉」 ・3位：イミダゾールペプチドとタウリンのW効果「カツオ」 ・4位：疲れやすい体に鉄分補給「レバー」 ・5位：ビタミンEの補給に「うなぎ」 				