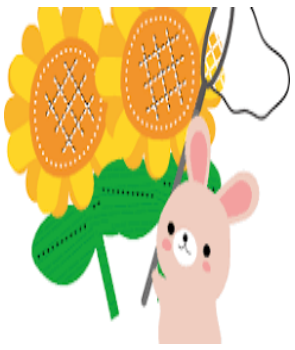
学校給食予定献立表

茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

※カロリー→〇kcal　　塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日）812kcal/2.5g 冷やし中華 牛乳 ミニピザまん コーヒーゼリー 	2日）791kcal/2.4g コッペパン 牛乳 バーベキューチキン シーザーサラダ フルーツ和え	3日）763kcal/3.1g ご飯 さば田楽 ほうれん草のおかか和え 玉葱の味噌汁
6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 	7日）863kcal/2.8g ご飯 ジョア 唐揚げ オーシャンサラダ 七夕フルーツポンチ	8日）806kcal/2.4g 牛乳 冷やしうどん かに焼売　デザート 	9日）807kcal/2.6g ご飯 ジョア 鶏肉のみそ焼き キャベツと油揚げの の和え物 村雲スープ	10日）803kcal/2.5g ご飯 ジョア イカフライ ミモザサラダ ほうれん草と大根の の味噌汁
13日）876kcal/2.4g ご飯 牛乳 ハンバーグデミグラス コールスローサラダ ポトフ 	14日）745kcal/2.9g ご飯 ジョア 鮭のきのこソース もやしサラダ 豆乳味噌汁	15日）859kcal/2.6g ピリ辛冷やしうどん ジョア 磯部揚げ　　デザート 	16日）865kcal/2.4g コッペパン 牛乳 若鶏のマスタード焼き コールスローサラダ コーンスープ	17日）833kcal/2.7g ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト ほうれん草と 豆腐の味噌汁
	21日）729kcal/2.4g ガパオライス 牛乳 ほうれん草のスープ ヨーグルト 	22日）749kcal/2.4g パン 鮭のマヨネーズ焼き シーザーサラダ キャロットスープ 		

【 夏の暑い時期におすすめの食材は】

暑い日には、体を冷やし、水分やミネラルを補給できる夏野菜や疲労回復効果のある食材がおすすめです。
きゅうり、トマト、ナス、オクラ、モロヘイヤなどの夏野菜や、豚肉、うなぎ、梅干しなどが良いでしょう。また、香味野菜や香辛料も食欲を刺激し、夏を乗り切るのに役立ちます。

※食材の仕入等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。