

令和6年度



# 7月給食だより



曜	行事	献立名
1	月	牛乳 麦ごはん ピリ辛肉豆腐 こんにやくサラダ 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 オレンジ
2	火	牛乳 麦ごはん 揚げ茄子の肉味噌かけ 青梗菜の和え物 昆布豆 かきたま汁
3	水	牛乳 黒パン ウィナーのチリソース キャベツのサラダ ABCスープ
4	木	牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 干草和え こんにやくのおかか煮 なめこの味噌汁 アシドミルク
5	金	【七夕献立】 牛乳 枝豆ごはん 星のコロッケ 大根と豚肉の煮物 七夕汁 七夕デザート
8	月	牛乳 夏野菜カレー ボイルうずら卵 海藻ごまサラダ
9	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 ゆかり和え 南瓜としめじの味噌汁 オレンジ
10	水	牛乳 麦ごはん 魚の南部焼き ピーナッツ和え 夏野菜の味噌炒め けんちん汁 レモンヨーグルト
11	木	牛乳 キムチチャーハン しゅうまい 中華和え ワンタンスープ
12	金	牛乳 麦ごはん 鰯の蒲焼き 昆布和え きんぴら あおさの味噌汁 グレープフルーツ
16	火	牛乳 麦ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜ともやしのおかか和え ひじきの甘辛炒め 麩のすまし汁 オレンジ
17	水	牛乳 麦ごはん 白身魚フライ かおり和え 南瓜の煮物 冬瓜汁
18	木	牛乳 ナン キーマカレー ごぼうサラダ ポテトスープ チーズ
19	金	【沖縄献立】 牛乳 麦ごはん いかフリッター クービーリチー にんじんしりしり もずくのすまし汁 パイナップル

【岐阜県定時制高校給食目標】 暑さに負けない食事をしよう

大垣工業高等学校定時制  
給食予定日数: 14日

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。



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 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 こんにやくサラダ 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳, 豚小間肉, 焼き豆腐, まぐろ油漬, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, なたね油, 三温糖, こんにやく, ごま油, じゃがいも	キムチ漬け, ねぎ, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, なら, もやし, にんじん, だいこん, オレンジ	845 kcal 38.0 g 25.6 g 4.2 g
2火	麦ごはん	○	揚げ茄子の肉味噌かけ 青梗菜の和え物 昆布豆 かきたま汁	牛乳, 豚ひき肉, 乾燥大豆, こんぶ, かつお節, 豆腐, たまご	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま, ごま油, かたくり粉	なす, ねぎ, チンゲンツァイ, もやし, にんじん	807 kcal 31.6 g 27.6 g 2.9 g
3水	黒パン	○	ウィンナーのチリソース キャベツのサラダ ABCスープ	牛乳, ウィンナー, ベーコン	黒パン, じゃがいも, なたね油, 三温糖, ABCマカロニ	ねぎ, 玉葱, だいこん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, にんじん	888 kcal 28.6 g 37.0 g 4.4 g
4木	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 干草和え こんにやくのおかか煮 なめこの味噌汁 アンドミルク	牛乳, からふとししゃも, あおのり, かつお削り節, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, 飲むヨーグルト	米, 麦, 薄力粉, なたね油, 板こんにやく, 三温糖	ごまつな, もやし, キャベツ, にんじん, とうもろこし, なめこ, ねぎ	805 kcal 33.3 g 25.4 g 3.2 g
5金	枝豆ごはん	○	星のコロッケ 大根と豚肉の煮物 七タ汁 七タデザート	牛乳, 豚もも肉, 糸かまぼこ, かつお節	米, 麦, 星のコロッケ, なたね油, 三温糖, そうめん, セタゼリー	枝豆むきみ, だいこん, にんじん, さやいんげん, オクラ, とうもろこし	856 kcal 31.3 g 22.8 g 3.0 g
8月	夏野菜カレー	○	ポイルウズら卵 海藻ごまサラダ	牛乳, うずら卵水煮, 海藻ミックス	米, 麦, なたね油, じゃがいも, サラダこんにやく	玉葱, かぼちゃ, にんじん, オクラ, トマト, なす, だいこん, きゅうり	821 kcal 24.4 g 23.0 g 4.2 g
9火	麦ごはん	○	チキン南蛮 ゆかり和え 南瓜としめじの味噌汁 オレンジ	牛乳, 鶏胸肉, たまご, 煮干し	米, 麦, 薄力粉, なたね油, 三温糖, タルタルソース	キャベツ, だいこん, きゅうり, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ, オレンジ	810 kcal 35.6 g 26.0 g 2.1 g
10水	麦ごはん	○	魚の南部焼き ピーナッツ和え 夏野菜の味噌炒め けんちん汁 レモンヨーグルト	牛乳, あじ, 豚小間肉, 豆腐, かつお節, レモンヨーグルト	米, 麦, ごま, ごま油, ピーナッツ, なたね油, 三温糖, じゃがいも, こんにやく	ごまつな, キャベツ, もやし, にんじん, なす, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, だいこん, ごぼう, ねぎ	816 kcal 40.4 g 21.6 g 2.4 g
11木	キムチチャーハン	○	しゅうまい 中華和え ワンタンスープ	豚肉, 牛乳, 豚小間肉, しゅうまい	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま油, ごま, ワンタン	キムチ漬け, 青ピーマン, ねぎ, だいこん, ごまつな, とうもろこし, 干し椎茸, にんじん, もやし	800 kcal 28.2 g 24.8 g 3.8 g
12金	麦ごはん	○	鱈の蒲焼き 昆布和え きんぴら あおさの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳, いわし開き, 塩昆布, 豆腐, 油揚げ, あおさ, 煮干し	米, 麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ごぼう, たけのこ, とうがらし, グレープフルーツ	812 kcal 32.0 g 24.5 g 3.3 g
16火	麦ごはん	○	揚げ出し豆腐 小松菜ともやしのおかか和え ひじきの甘辛炒め 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳, 木綿豆腐, かつお削り節, 豚もも肉, 米ひじき, カットわかめ, かつお節	米, 麦, かたくり粉, なたね油, こんにやく, 三温糖, 焼き麩	だいこん, ごまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, ねぎ, オレンジ	779 kcal 30.0 g 23.2 g 2.6 g
17水	麦ごはん	○	白身魚フライ かおり和え 南瓜の煮物 冬瓜汁	牛乳, 白身魚フライ, かつお節, たまご	米, 麦, なたね油, タルタルソース, 上白糖, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, たくあん漬, かぼちゃ, 干しいたけ, とうがらし, トマト, ねぎ	793 kcal 27.0 g 22.5 g 2.4 g
18木	ナン	○	キーマカレー ごぼうサラダ ポテトスープ チーズ	豚ひき肉, ひきわり大豆, 牛乳, ベーコン, チーズ	ナン, なたね油, 三温糖, ごま, じゃがいも	玉葱, にんじん, 青ピーマン, セロリ, トマトピューレー, ごぼう, きゅうり, とうもろこし, ぶなしめじ	769 kcal 37.3 g 31.8 g 4.6 g
19金	麦ごはん	○	いかフリッター クーペリチー 人参しりしり もずくのすまし汁 パイナップル	牛乳, いかフリッター, 豚小間肉, 乾燥大豆, 刻み昆布, まぐろ油漬, たまご, かつお削り節, 沖繩もずく, 豆腐, かつお節	米, 麦, なたね油, つきこんにやく, 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんじん, 切干大根, えのきたけ, ねぎ, パイナップル	852 kcal 34.7 g 29.0 g 2.7 g

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**



**果物**

