

令和3年度

# 7・8月 給食だより

曜	行事	献立名
1	木	牛乳 夏野菜カレー 海藻ごまサラダ 味付き小魚 オレンジ
2	金	進路講話(4年) 牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え きんぴらごぼう なめこの味噌汁 パイナップル
5	月	牛乳 麦ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 かおり和え こんにやくのきんぴら 冬瓜汁 チーズ
6	火	牛乳 セルフハンバーガー キャベツのソテー ABCスープ すいか
7	水	牛乳 枝豆ごはん 星のコロッケ 大根と鶏肉の煮物 そうめん汁 セタデザート
8	木	交通安全講話(1限) 牛乳 麦ごはん 鯖のマスタード焼き おかか和え 昆布豆 あおさの味噌汁 オレンジ
12	月	三者懇談(3・4限)(~16日) 牛乳 麦ごはん 揚げ出し豆腐 切干大根と小松菜のごま和え 角麩のすまし汁 レモンヨーグルト
13	火	牛乳 麦ごはん 鰯の竜田揚げ 昆布和え 南瓜の煮物 夏豚汁 パイナップル
14	水	進路講話(3年) 牛乳 キムチチャーハン しゅうまい 中華和え わかめスープ
15	木	牛乳 麦ごはん キャベツメンチカツ クービーリチー にんじんしりしり もずくのすまし汁 グレープフルーツ
16	金	終業の会 牛乳 ナン キーマカレー ごぼうサラダ ポテトスープ アイスcream
8月		
26	木	始業の会 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ぶどうヨーグルト
27	金	牛乳 麦ごはん 揚げ茄子の肉味噌かけ 青梗菜の和え物 じゃがいもの含め煮 夏豚汁
30	月	面接指導(~3日) 牛乳 豚丼 和風サラダ 豆腐のすまし汁 カスタードプリン
31	火	牛乳 麦ごはん 鯖の味噌煮 ゆかり和え 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁 ぎふだもん桃ゼリー

## 【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

大垣商業高等学校定時制  
給食予定日数:15日

日ごとに増していく蒸し暑さで、夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



- ・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」「ほしじりし」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

### 夏バテ対策にオススメの食べ物

<h4>香りの強い野菜</h4> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。</p>	<h4>すっぱい食べ物</h4> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>かんきつ類 お酢</p>
<h4>ネバネバ野菜</h4> <p>ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸收を助けてくれます。</p>	<h4>夏が旬の野菜・果物</h4> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>