



7・8月 給食だより



曜	行事	献立名
1	金	牛乳 夏野菜カレー 海藻ごまサラダ アーモンドフィッシュ オレンジ
4	月	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 パイナップル
5	火	交通安全講話(1限) 牛乳 麦ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 かおり和え 南瓜の煮物 冬瓜汁 チーズ
6	水	歯科検診(1限) 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	木	牛乳 枝豆ごはん 星のコロッケ 大根と豚肉の煮物 セタ汁 セタデザート
8	金	漢字能力検定(希望者) 牛乳 麦ごはん オムレツ ごぼうのごまマヨ和え フライドポテト 野菜のスープ煮 ぎふだもん桃ゼリー
11	月	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 玉ねぎとわかめのすまし汁 レモンヨーグルト
12	火	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 干草和え 南瓜としめじの味噌汁 オレンジ
13	水	三者懇談(~20日) 進路講話(3,4年) 牛乳 麦ごはん 鰯の竜田揚げ 昆布和え きんぴらごぼう 夏のっぺ すいか
14	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 フルーツ杏仁
15	金	牛乳 麦ごはん 鱈の南部焼 磯香和え 切干大根のカレー煮 夏豚汁 メロン
19	火	牛乳 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え こんにゃくのきんぴら なめこの味噌汁 ヨーグルト
20	水	牛乳 ナン キーマカレー ごぼうサラダ ポテトスープ アイスクリーム
21	木	2限講話(SOSの出し方)3限終業の会 牛乳 豚丼 和風サラダ 豆腐のすまし汁 カスタードプリン
8月	29	始業の会 教育相談(~2日)面接指導(~2日) 牛乳 ポークカレー 大根サラダ ぶどうヨーグルト
30	火	牛乳 麦ごはん ピリ辛肉豆腐 ナムル 春雨スープ 梨
31	水	牛乳 麦ごはん いかフリッター クーブイリチー 人参しりしり 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

大垣商業高等学校定時制 給食予定日数:17日

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで

- ・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」「ほじるし」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。

栄養のバランスを考えよう!

ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) + 主菜 (ゆで卵) + 副菜 (サラダ)

