



# 7・8月 給食だより

	曜	行事	献立名
3	月		牛乳 夏野菜カレー 海藻ごまサラダ オレンジ
4	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 パイナップル
5	水	交通安全講話(1限)	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 チーズ
6	木		牛乳 食パン ジャム ウインナーのチリソース グリーンサラダ ABCスープ
7	金	漢字能力検定(希望者)	【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 そうめん汁 セタデザート
10	月		牛乳 麦ごはん 厚焼きたまご 切干大根の和え物 じゃが芋のそぼろ煮 あおさの味噌汁
11	火		牛乳 麦ごはん 魚の南部焼き 磯香和え 夏野菜の味噌炒め けんちん汁 レモンヨーグルト
12	水	三者懇談(~19日)	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 千草和え 冬瓜汁 オレンジ
13	木	進路講話(3.4年)	牛乳 麦ごはん 鯛の蒲焼き 昆布和え きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁 すいか
14	金		牛乳 キムチチャーハン しゅうまい 中華和え 豆腐の中華スープ アシドミルク
18	火		牛乳 麦ごはん 揚げだし豆腐 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
19	水	食育の日	【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
20	木	2限講話(SOSの出し方)3限終業の会	牛乳 ナン キーマカレー ごぼうサラダ ポテトスープ メロン
8月 29	火		牛乳 ポークカレー 大根サラダ ぶどうヨーグルト
30	水		牛乳 麦ごはん ピリ辛肉豆腐 ナムル 春雨スープ ぎふだもりんごゼリー
31	木		牛乳 麦ごはん 鯖のマスタード焼き かおり和え 南瓜の煮物 玉ねぎと豆腐の味噌汁 アシドミルク

【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:16日

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★仕事と学業で不規則な食事になりますが、3食きちんと食べましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

・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、牛乳がつかまします。

