

令和6年度



7月給食だより



	曜	行事	献立名
1	月	進路LHR(4年)	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	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 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	三者懇談(~18日)	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	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 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	SOSの出し方講話(1限)	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	2限(5分短)大掃除	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	終業の会(3限)(壮行会)【式服】食育の日	【沖縄献立】 牛乳 麦ごはん いかフリッター ケーブイリチー 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

大垣商業高等学校校定時制
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。



のどが渴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、牛乳がつかます。