

令和7年度



7月給食だより



	曜	行事	献立名
1	火		牛乳 夏野菜カレー ボイルうずらたまご ひじきのごまマヨ和え オレンジ
2	水	薬物乱用防止講話	牛乳 黒パン エビかつ ポテトサラダ ABCスープ
3	木		牛乳 麦ごはん ピリ辛肉豆腐 ナムル 春雨スープ りんご
4	金		牛乳 麦ごはん ピカタ シーチキンサラダ チキンビーンズ
7	月		【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 セタ汁 セタデザート
8	火		牛乳 麦ごはん チキン南蛮 中華和え 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁
9	水		牛乳 麦ごはん 揚げ茄子の肉味噌がけ 青梗菜の和え物 昆布豆 かきたま汁
10	木		牛乳 麦ごはん 鯖の南部焼き ワカメサラダ 夏野菜の味噌炒め けんちん汁 レモンヨーグルト
11	金	大掃除 保護者懇談会	牛乳 キムチチャーハン 大豆の包み揚げ 海藻ごまサラダ ワンタンスープ
14	月		牛乳 麦ごはん 鰯の竜田揚げ 昆布和え 切干大根の煮物 玉ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ
15	火		牛乳 麦ごはん 揚げだし豆腐 ゆかり和え 大根のそぼろ煮 角麩のすまし汁
16	水		牛乳 麦ごはん 円空里芋コロッケ 白菜の生姜和え かぼちゃの煮物 豚汁
17	木		牛乳 ナン キーマカレー ブロッコリーのサラダ ポテトスープ チーズ
18	金	終業の日	【沖縄献立】 牛乳 ジューシー 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

大垣商業高等学校定時制
給食予定日数: 14日

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

2 こまめに水分補給をする

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。いようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



・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。

