

令和3年 7月 献立表

山梨県立甲府工業高校定時制

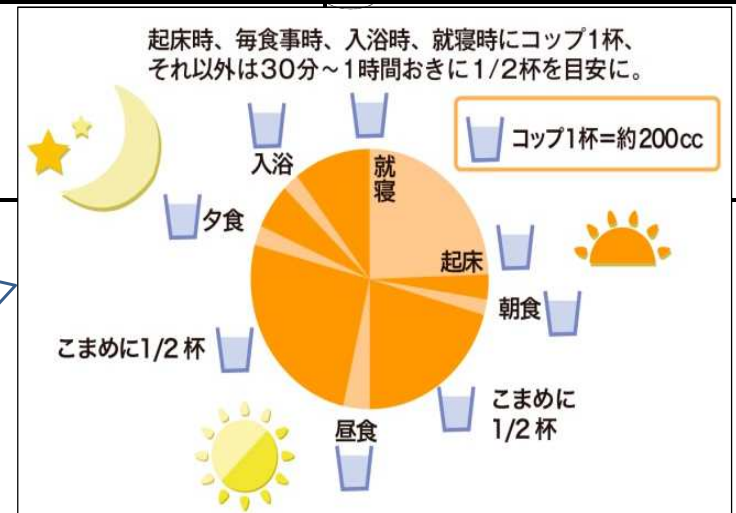
20日(火)は“麺とパンの”

9日(金)は“ご飯の日”

月	火	水	木	金
			1 キーマカレー 牛乳 切り干し大根のサラダ	2 そばろパン ジャム 牛乳 チーズハンバーグ ほうれん草のサラダ ポタージュース
5 オムライス 牛乳 ツナサラダ コンソメスープ	6 野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 ぎょうざ カリフラワーのおかか和え	7 ★七夕給食★ フォカッチャ 牛乳 星形コロック 星のサラダ そうめん汁 七夕ゼリー 	8 ビビンバ丼 牛乳 にらと糸かまのスープ 春雨サラダ	9 ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 (アレルギー: あじの塩焼き) 茎わかめのきんぴら すまし汁
12 ご飯 牛乳 グリルチキン いんげんのごま和え いわしのつみれ汁	13 竹輪の磯部揚げ うどん 牛乳 豆腐サラダ	14 ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 野菜炒め みそ汁	15 わかめご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 ひじきと枝豆の煮物 根菜汁	16 バターロールパン 牛乳 カレイのムニエル きゃべつとコーンのサラダ ラビオリスープ
19 ホイコーロー丼 牛乳 卵とえのきの中華スープ カップレアチーズケーキ	20 クリームスバゲティ 米粉パン 牛乳 はな野菜サラダ	21 <夏休み前給食最終日> ご飯 牛乳 肉団子 ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁 次回 8月20日(金)は“ハンバーグ”	22 海の日	23 スポーツの日

人体の水分は、大人は**体重の60%**、成長期では**70%**を占め、血液やリンパ液の主成分として重要な働きをしています。

平均的な日本人の1日に**必要な水分は2.5ℓ**。
 食事にも水分は約1.5ℓ含まれているので、**飲料としては1日1ℓ以上必要**です。



※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。