

令和3年 8月 献立表

2021. 8. 6現在
山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
夏期休業				20 本科生は今日から学校です 給食はありません
23 給食再開 ハヤシライス 牛乳 サラダ	24 タンメン 甘酢ミニチキン 牛乳 ミニたい焼き	25 ご飯 牛乳 牛肉コロッケ ナムル つくねと野菜のスープ	26 牛すき丼 牛乳 オクラとツナの和え物 わかめのみそ汁	27 キャロットロール ジャム 牛乳 カレイのムニエル コールスローサラダ トマトスープ
30 ご飯 牛乳 豚の生姜焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	31 きつねうどん 牛乳 もろへいやの和え物 ゆかりご飯	※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。		



夏バテを防ぐ食事のポイント

食欲が無い時は・・・

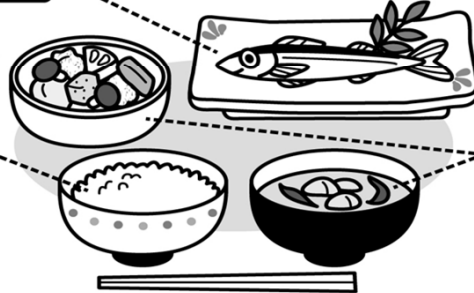
梅干し、レモン、お酢などの酸味成分『クエン酸』や、ニンニク・にら・ネギなどの香り成分『アリシン』には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシな

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

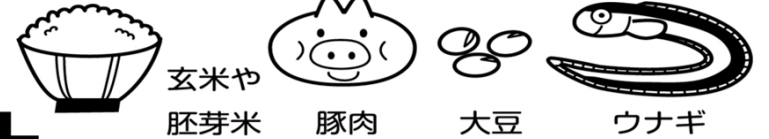
ごはん、パン、めん類など



副菜

野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる

