令和４年８ 月 献 立 表

山梨県立甲府工業高校定時制

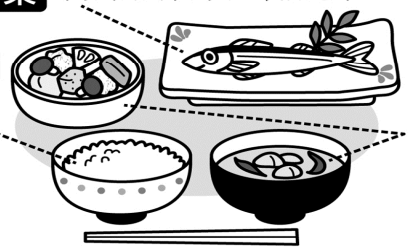
月	火	水	木	金
	夏休み			
22日	23日	24日	25日	26日
カレーライス コーンサラダ 牛乳	黒糖パン 野菜やきそば しゅうまい ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ 牛乳	五目ご飯 白身魚フライ ほうれん草のあえ物 すまし汁（かまぼこ、ねぎ、人参、麩） 牛乳	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの煮物 かき玉みそ汁 牛乳	ご飯 親子丼 オクラときゅうりの和え物 すまし汁（かまぼこ・みつば・麩） 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ 866 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 841 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 866 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 794 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 813 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g
29日	30日	31日		
ご飯 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	みそラーメン 餃子 牛乳	ご飯 八宝菜 春巻き 中華スープ（にら・えのき・卵） 牛乳	＊専攻科生は、24日（水）から給食再開です	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 846 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.7 g		

夏バテを防ぐ食事のポイント

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

玄米や胚芽米　豚肉　大豆　ウナギ

＋

旬の夏野菜をとる

トマト　キュウリ　ナス　ピーマン　トウモロコシ　オクラ　ゴーヤ