




[令和5年8月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
				
				
21日 休業日 	22日 ハヤシライス コーンサラダ 牛乳	23日 ご飯 国産鶏と豚のハンバーグ ひじきと大豆の煮物 えのきと三つ葉のすまし汁 牛乳	24日 豚丼 オクラともやしの酢の物 なめこのみそ汁 牛乳	25日 ライ麦パン 鮭のマヨチーズ焼き スパゲティーナポリタン コンソメスープ 牛乳
	1日分 - 853 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.1 g	1日分 - 815 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.5 g	1日分 - 823 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g	1日分 - 825 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.8 g
28日 ご飯 肉団子 春雨サラダ 肉入りワンタンスープ 牛乳	29日 味噌ラーメン ぎょうざ ご飯 (小盛) 牛乳	30日 ピビンバ丼 きゅうりの塩昆布和え 中華スープ りんごゼリー	31日 五目ご飯 いかメンチカツ 白菜と青菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	
1日分 - 825 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.2 g	1日分 - 875 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 4.3 g	1日分 - 793 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g	1日分 - 838 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.9 g	

 夏バテを防ぐ食事のポイント

食欲不振、疲れ、だるさを防ぐには、日頃の食事から栄養素を摂ることが大切です。

食欲がない時は香辛料やクエン酸を活用して食欲増進！



梅干し、レモン、お酢などの酸味成分『クエン酸』。
 にんにく、にら、ねぎなどの香り成分『アニシン』に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どのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップさせてくれます。

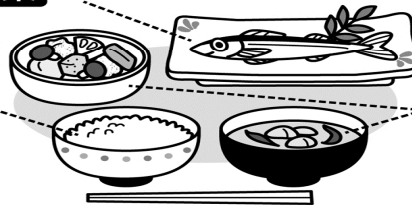


食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
 「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

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

