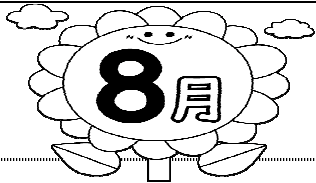


[令和6年8月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
			22日	23日
			ハヤシライス ブロッコリーとビーンズサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の梅入り味噌カツ 小松菜のナムル すまし汁 牛乳 ぶどうゼリー
			エネルギー 800 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 チーズハンバーグ もずくと胡瓜の酢の物 じゃがいものみそ汁 牛乳	コッペパン 野菜いっぱい焼きそば 牛肉コロッケ わかめスープ 牛乳	カレーライス シーザーサラダ 牛乳	わかめご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 すまし汁 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ パンボテサラダ なめこのみそ汁 牛乳
エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 3.0 g

夏バテを防ぐ食事のポイント

暑い時期は、冷たい食べ物をとってしまいがちです。冷たい食べ物をとりすぎると「内臓の冷え」を招き、「疲れがとれない」「食欲がわかない」「体がだるい」など夏バテ状態になります。食欲がなくても1日3食を胃に負担がかからない消化の良いたんぱく質(肉、魚、卵)とミネラル(牛乳、海藻、小魚)などバランスよく食事をとるようにしましょう。

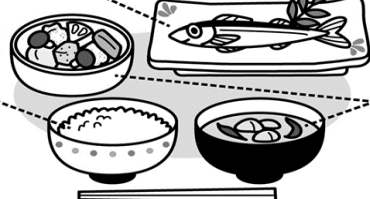
食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。

「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

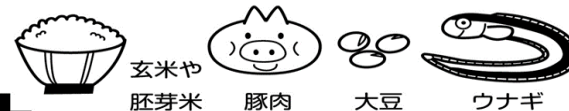
ごはん、
パン、
めん類
など



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



※食材の都合により献立が変更する場合があります。