

令和7年度



予定献立表

※献立は入荷の都合により、変更することがあります。ご了承ください。

伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

8月の給食目標「夏の食生活と健康を考えよう」

夏休み中も暑い日が続きましたが、夏バテしていませんか？
暑いからといって冷たい物ばかり食べていると、胃腸が弱って
食欲が落ち、夏バテになりやすいので気をつけましょう。



そして、夏は野菜がたくさん採れます。
野菜を食べると水分補給にもなりますし、その時期に採れる旬の
野菜は栄養満点です！給食でも夏野菜を積極的に使う予定です。
しっかり食べて、夏を元気に乗り切りましょう！

25	26	27	28	29
・わかめごはん ・いもだんご汁 ・魚のネギみそ焼き ・ボン酢和え ・牛乳	・ごはん ・中華スープ ・酢鶏 ・冷やしラーメン風サラダ ・牛乳	・スパゲティミートソース ・チーズとブロッコリーのサラダ ・デザート ・牛乳	・夏野菜カレー ・切干大根のスープ ・海藻サラダ ・牛乳	・食パン ・いちごジャム ・ミネストローネ ・鶏のから揚げ ・デザート ・牛乳
エネルギー：742kcal たんぱく質：36.6g 脂質：14.5g 塩分：3.5g	エネルギー：814kcal たんぱく質：33.8g 脂質：24.4g 塩分：3.3g	エネルギー：861kcal たんぱく質：36.2g 脂質：36.3g 塩分：2.8g	エネルギー：850kcal たんぱく質：28.6g 脂質：24.7g 塩分：4.1g	エネルギー：763kcal たんぱく質：37.5g 脂質：28.0g 塩分：3.7g



8月31日は、野菜8(や)31(さい)の日です。
トマトやピーマン、きゅうりなどの水分が豊
富な夏野菜を、たくさん味わってみませんか？



きゅうり

成分の95%が水分です。
むくみを改善し、高血圧を
予防する「カリウム」が多
く含まれています。



トマト

赤色の元は「リコピン」という
色素成分です。
疲労回復効果が期待される
クエン酸も多く含まれます。

