

令和8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！				



24	25	26	27	28
- 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
31	1	2	3	4
- ハヤシライス - 野菜スープ - チキンマヨ和え - 牛乳				
エネルギー：897kcal たんぱく質：32.5g 脂質：33.1g 塩分：4.8g				



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？



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。



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。

