献立表　7月

埼玉県立狭山緑陽高等学校

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
牛乳 オムライス（デミソースがけ） さつまいもとりんごのサラダ コンソメスープ		牛乳 夏野菜チキンカレー イタリアンサラダ 元気ヨーグルト		牛乳 ご飯 麻婆春雨 中華くらげサラダ ゆでとうもろこし つみれ汁		牛乳 ご飯 白身魚フライ マセドアンサラダ アーリオオーリオ 冬瓜スープ		牛乳 焼き鳥ごはん 野菜と焼き豚の味噌マヨ みぞれ汁 七夕ゼリー	
831	23.6	869	27.2	797	29.2	792	32.9	832	28.7
8		9		10		11		12	
牛乳 あんかけ焼きそば ひじきのさっぱりサラダ 中華スープ								牛乳 ご飯 鯖の味噌煮 五目野菜炒め 即席漬け すまし汁	
818	37.3							806	34.4
15		16		17		18		19	
海の日 		牛乳 ご飯 チキンソテー マカロニサラダ くるみ和え 味噌汁		牛乳 むぎごはん 和風ハンバーグ きんぴらごぼう 梅おかか 味噌汁				終業式	
		859	35.5	810	35.5				
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

※食材の関係により献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

◆ ２日から給食の時間が変更になります ◆

16:55～17:45

早めに入室し、ゆとりをもって給食を召し上がりましょう！

暑さに負けない体力をつけよう

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日この頃です。急に気温が高くなと、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期でもありますが、栄養バランスの良い食事を心がけ、これからの本格的暑さに備えましょう。