

# 7月献立予定表

平成28年度

コザ高等学校：定時制



食欲がない…、時間がない…、とって朝食を食べてこない人！そんな人にオススメなのがバナナです。バナナには人間が活動するのに必要な、ブドウ糖、ショ糖、果糖、でんぷらなど様々な種類の糖質が含まれ、一本でポーンとした脳や身体にエネルギー補給をしてくれます。その他にも、ビタミン、カリウム、食物繊維などがたくさん含まれていて、とって

1日(金)

炊き込みごはん



フーチャンプルー

もやしのみそ汁和え・アーサー汁

材料

白米・しめじ・人参・ひじき・鶏肉・ねぎ・豚肉・麩・人参・もやし・きゅうり・アーサー・絹ごし豆腐

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
夏野菜カレー シーザーサラダ 果物 	焼き肉炒め 和え物 みそ汁・ごはん 	いわしの梅の香揚げ ワンタンスープ 果物 	冷やし中華 焼きギョウザ ミルクずもち 	ゴーヤチャンプルー メンチカツ みそ汁・ごはん 
材料 鶏肉・パプリカ・なす・いんげん・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト・ピーチ・福新漬	材料 白米・牛肉・ピーマン・人参・もやし・玉ねぎ・わかめ・ちくわ・大根・キャベツ・ねぎ	材料 白米・いわし・白菜・白ネギ・ワンタン・キウイフルーツ	材料 中華麺・きゅうり・錦糸卵・ハム・トマト・たれ・餃子・牛乳・タピオカ粉・きな粉	材料 白米・木綿豆腐・ゴーヤ・人参・もやし・玉ねぎ・ツナ・ポーク・メンチカツ・しめじ・油揚げ・ねぎ
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
さわらの西京焼き 野菜炒め 豆腐のすまし 	酢豚 卵スープ ごはん 	八宝菜 中華イカの和え物 もずくスープ・ごはん 	油淋鶏 サラダ みそ汁 	煮込みハンバーグ サラダ・ごはん コンソメスープ 
材料 白米・さわら・味噌・みりん・人参・ツナ・玉ねぎ・ニラ・キャベツ・絹ごし豆腐・わかめ	材料 豚肉・ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ・タケノコ・椎茸・人参・酢豚の素・卵・コーン	材料 白米・豚肉・白菜・人参・竹の子・椎茸・絹さや・うずらの卵・中華イカ・きゅうり・もずくスープ・ねぎ	材料 白米・鶏もも肉・白葱・レタス・サラダ菜・トマト・わかめ・もやし・ねぎ	材料 白米・ひき肉・玉ねぎ・パン粉・ブロッコリー・パプリカ・ベーコン・キャベツ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)～	
海の日 	生姜焼き トマトサラダ みそ汁・ごはん・チーズ大福 	フィッシュバーガー グリーンサラダ スープ 	夏休み 	
	材料 白米・豚肉・玉ねぎ・トマト・キャベツ・コーン・里芋・わかめ	材料 パン・チーズ・フィッシュポーション・ピクルス・卵・玉ねぎ・レタス・サラダ菜・玉ねぎ・人参・あお豆		

## 朝ごはんをちゃんと食べていますか？

1日を元気に過ごすためには、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えることが大切です。

### ★朝ごはんを食べないとどうなるの？

脳がエネルギー不足で活動しないため、

おなかがすくので、イライラして落ち着

栄養分を蓄えようとするので太りやすく

生活リズムが崩れ、排便のリズムが乱れ