

令和5年度7月献立予定表

※牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
3日 ご飯 豚肉の生姜炒め いかの酢味噌和え <small>※胡瓜抜き</small> 味噌汁 <small>※南瓜抜き</small>	4日 三色丼 <small>※鶏肉そぼろ→豆腐そぼろ</small> 大豆の磯煮 味噌汁 果物 <small>※グレープフルーツ</small>	5日 あんかけ焼きそば <small>※中華だし→野菜だし使用</small> キビナゴの唐揚げ 果物	6日 親子丼 <small>※鶏肉抜き(玉子丼)</small> 切り干し大根の梅風味サラダ 豆腐のスープ	7日 コッペパン グリエハンバーグ おからサラダ セタスープ セタゼリー <small>※パイナップル抜き</small> セタメニュー
10日 生活体験発表大会	11日 創立記念日	12日 天ぷらそば <small>※鶏天ぷら→ちくわの天ぷら</small> 果物 <small>※オレンジ</small>	13日 わかめご飯 伊達鶏ささみきのソース <small>※鶏肉→豆腐のあんかけ</small> もやしの辛子和え <small>※胡瓜抜き</small> 味噌汁	14日 夏野菜カレー ゴーヤのマヨネーズ和え ベビーチーズ

「※」はアレルギー用

7月14日は夏野菜を使った献立です

夏野菜には、体の内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養が多く含まれています。また、カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため、暑くて食欲がわかない時でも食欲増進効果が期待できます。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
787 kcal	33.3 g	28 g	445 mg	3.9 mg	2.6 g