



# 7月

# 川崎市立高等学校校定時制課程

# 献立表

月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
牛すき煮 味付け卵 竹輪の磯辺揚げ もやし炒め オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】		チキン南蛮(タルタルソース) 温野菜(キャベツ) こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】		豚肉の柳川風煮 カニコロッセ 春雨中華炒め れんこん金平 牛乳 味噌汁【小松菜・大根】		エビと野菜の炒め物 フライ餃子 茄子の味噌煮 白菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【じゃが芋・わかめ】		ポークチャップ オムレツ チンゲン菜としめじのソテー 根菜煮 牛乳 味噌汁【にんじん・キャベツ】	
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
775	32.2	892	28.0	854	28.2	893	32.5	833	31.4
9		10		11		12		13	
ポークカレー チキンカツ 野菜炒め オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】		八宝菜 春巻 大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 牛乳 味噌汁【じゃが芋・玉ねぎ】		白身魚フライ(ソース) 野菜ときくらげの玉子炒め 筑前煮 さつまいも煮 牛乳 味噌汁【小松菜・大根】		麻婆豆腐 揚げしゅうまい 野菜のごま味噌炒め ほうれん草の煮浸し 牛乳 味噌汁【じゃが芋・わかめ】		トマトソースハンバーグ 温野菜(キャベツ) ポトフ マカロニソテー 牛乳 味噌汁【にんじん・白菜】	
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
843	25.2	850	27.1	852	29.4	850	28.7	859	30.0

## 夏休み中の食生活について

休み中だからといって、夜更かし、朝寝坊などの不規則な生活を続けていると体調を崩してしまいます。健康的な生活を送るために規則正しい食生活に努めましょう。



## 夏バテとは？

### 夏バテの原因

- ①気温や湿度が上昇するにつれて、胃酸の分泌が鈍くなり胃の活動も低下する
- ②ビタミン類の消耗が高まり、ビタミン不足になり、スタミナ不足となる
- ③水分をとりすぎるので、胃液が薄められ食欲不足や必要な栄養素の消化吸収も悪くなる



だるい、疲れやすい、ねむい、食欲がないなどの夏バテの症状があらわれる

### 予防するには

- ①バランスよく食べましょう
- ②清涼飲料水の飲みすぎは食欲不振につながるの、飲みすぎないようにする
- ③暑いからといって冷房の前にはずっといるのではなく、適度な運動をしましょう
- ④しっかり睡眠をとりましょう



◎使用食品には「遺伝子組換え食品」は使用していません。  
 ◎材料の調達上、献立が一部変更になる場合がございます。ご了承願います。  
 ◎アレルギー等の食材料材についてのお問い合わせは、川崎市教育委員会または弊社までご連絡下さい。

株式会社 美幸軒

Tel:044-281-2022 Fax:044-330-1358