



献立表

北海道岩見沢高等養護学校

日	曜日	朝食	昼食	夕食
24	日	開舎日		ごはん 和風野菜スープ きのことソテー 豆腐ハンバーグのおろしソース くだもの
25	月	ごはん さつま揚げの甘辛煮 みそ汁 いわしみぞれ煮	ドライカレー 牛乳 ツナサラダ	五目ごはん みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え
26	火	ごはん 大豆の磯煮 焼イカマヨ みそ汁 ウインナー卵巻き	バターロール 牛乳 ポトフ ラタトゥユ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 野菜のソース炒め
27	水	ごはん ミートボール みそ汁 切り干し煮	トマトソーススパゲティー 牛乳 オーロラサラダ	ごはん みそ汁 ゆかり和え 魚のバター醤油焼き うま煮
28	木	ごはん 納豆 みそ汁 鮭フレーク和え	ごはん すまし汁 牛乳 エビフライ 変わりきんぴら	納涼花火大会特別メニュー 
29	金	コッペパン オニオンスープ ポイルウインナー 野菜ソテー	スタミナ丼 牛乳 卵スープ ごま和え	ごはん みそ汁 さばのみそ煮 お浸し 五目卵の花
30	土	ごはん かに玉 みそ汁 ひじきの炒め煮	しょうゆラーメン 牛乳 中華サラダ	ごはん みそ汁 野菜のピリ辛煮 ピーマンの肉詰め たたききゅうり
31	日	フレンチトースト カフェオレ コールスローサラダ	キムチチャーハン 春雨スープ ナムル	夏野菜カレー わかめスープ ブロッコリーサラダ

※材料購入の都合により献立の一部を変更することがあります。

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

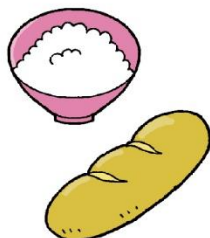


主食

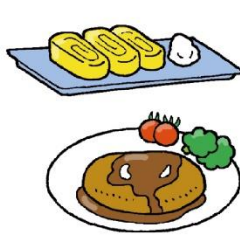


汁物

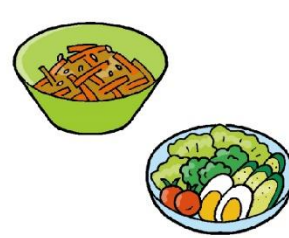
おもにエネルギーの
もとになる



おもに体をつくる
もとになる



おもに体の調子をとと
のえるもとになる



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。