



## 献立 表

北海道岩見沢高等養護学校

| 日  | 曜日 | 朝 食                             | 昼 食                              | 夕 食                                                                                              |
|----|----|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | 日  | 開舎日                             |                                  | ごはん 和風野菜スープ きのことソテー<br>煮込みハンバーグ くだもの                                                             |
| 24 | 月  | ごはん いわしのみぞれ煮<br>みそ汁 さつま揚げの甘辛煮   | ごはん 牛乳 むらくも汁<br>焼き魚 ごま和え         | ユッケジャンクッパ<br>揚げ餃子ロール 春雨サラダ                                                                       |
| 25 | 火  | ごはん 大豆の磯煮<br>みそ汁 ウインナー卵巻き       | コッペパン 牛乳 ポトフ<br>ラタトゥユ チョコクリーム    | ごはん みそ汁 ポークチャップ<br>マカロニサラダ 野菜のソース炒め                                                              |
| 26 | 水  | ごはん ミートボール<br>みそ汁 切り干し煮         | 豚キムチラーメン<br>牛乳 チョレギサラダ           | ごはん みそ汁 おかか和え<br>魚のバター醤油焼き うま煮                                                                   |
| 27 | 木  | ごはん 納豆<br>みそ汁 鮭フレーク和え           | 鶏そぼろ丼 牛乳<br>すまし汁 ゆかり和え           | 納涼花火大会特別メニュー  |
| 28 | 金  | コッペパン オニオンスープ<br>ポイルウインナー 野菜ソテー | 五目ごはん 牛乳 旬みそ汁<br>揚げ出し豆腐のきのこおろしあん | ごはん みそ汁 手作りシューマイ<br>お浸し じゃがいもの塩昆布バター                                                             |
| 29 | 土  | ごはん 鶏ごぼう稲荷煮<br>みそ汁 にんじんシリシリ     | スパゲティーナポリタン<br>牛乳 枝豆サラダ          | ごはん お吸い物 野菜のピリ辛煮<br>ピーマンの肉詰め たたききゅうり                                                             |
| 30 | 日  | フレンチトースト アイスカフェオレ<br>コールスローサラダ  | あんかけチャーハン 中華スープ<br>ナムル           | たれカツ丼 根菜汁<br>おろし和え                                                                               |
| 31 | 月  | ごはん シューマイ<br>みそ汁 ふきの炒め煮         | 野菜たっぷりカレー 牛乳<br>フルーツ白玉           | ごはん みそ汁 なすのみそ炒め<br>鶏肉のさっぱり煮 お浸し                                                                  |

※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。夏を元気に過ごすためにも、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。



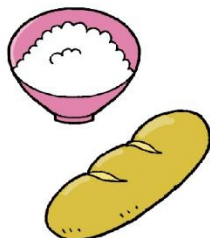
元気に  
すごそう

### 献立の立て方

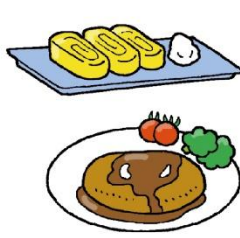
いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



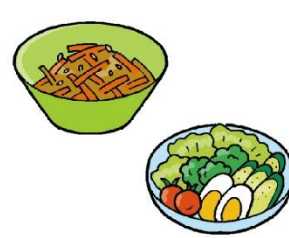
おもにエネルギーの  
もとになる



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、そうめんやアイスキャンディー（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。



\*\*\*\*\*