



令和4年度 8月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
22	月	チキンピラフ ★夏季休業明け全校集会★ 夏野菜のトマト煮 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	精白米 バター オリーブ油	人参 コーン グリーンピース なす パプリカ 玉ねぎ キャベツ トマト パナナ パイン みかん	761	22.7	19.1
23	火	ご飯 かつおのスタミナ焼き ほうれん草のごま和え おくずかけ	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 麩 ごま こんにゃく さつまいも でん粉	ほうれん草 人参 もやし ごぼう しいたけ 大根	756	30.5	13.0
24	水	ご飯 かみかみ和風ハンバーグ もやしのおかか和え 里芋の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 味噌 鯉節 油揚げ	精白米 三温糖 でん粉 里芋	蓮根 玉ねぎ もやし 人参 いんげん ねぎ	798	32.1	20.9
25	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き いんげんのバターソテー 白菜と手作り肉団子のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 豆腐	精白米 マヨネーズ パン粉 バター 春雨	いんげん コーン キャベツ ねぎ 白菜 人参 しいたけ	959	37.2	38.9
26	金	海鮮塩焼きそば ★文化祭★ ジョア(マスカット) エビチリ トマトの中華スープ	ジョア 豚ひき肉 ほたて えび あさり いか 大豆 鶏肉 豆腐	中華麺 ごま油 油 でん粉 三温糖	にら 人参 もやし ねぎ トマト ほうれん草	978	46.0	27.8
27	土	ナン ★文化祭★ ジョア(プレーン) キーマカレー 切り干し大根とツナのサラダ すいか	ジョア 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 豆腐 ベーコン	ナン バター ごま 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン グリーンピース 切り干し大根 きゅうり すいか	750	33.3	22.8
30	火	とうもろこしご飯 骨付き肉風 野菜炒め 豆腐スープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 ベーコン	精白米 コーン 油 バター パン粉 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし コーン ほうれん草	968	33.2	27.7
31	水	ネバネバ肉味噌ご飯 ★野菜の日★ 豚肉と生揚げのキムチ炒め わかめスープ	牛乳 味噌 豚肉 生揚げ わかめ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖	パプリカ ピーマン 玉ねぎ 白菜 しいたけ オクラ たけのこ 人参 にら もやし キムチ ねぎ	874	38.0	25.8

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値
◇エネルギー: 856kcal(860) ◆たんぱく質: 34.1g(27.0~43.0) ◇脂質: 24.5g(22.7~27.3)



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする
と、25時間周期で寝起きをするといわれています。
しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整
しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時
計」です。体内時計を正常に動かせるためには

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事や運動・勉強をする
(社会の生活リズムに合わせる)
- ④1日3回の食事を規則正しくとる
などが有効といわれています。

