

令和6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)
21	水	★夏季休業明け全校集会★みやぎ水産の日★ のりご飯 ☆かつおの生姜焼き 夏野菜のトマト煮 ふかふか団子のキムチチゲ風	牛乳 のり かつお	精白米 ごま油	玉ねぎ 大葉 レモン なす いら	829	35.7	18.7
			ふかふか団子 豆腐	三温糖 オリーブ油	キャベツ ピーマン スッキーニ トマト 白菜 もやし 人参 大根			
22	木	ごま塩おにぎり 鶏の照り焼き 豚汁 冷凍パイ	牛乳 のり 鶏肉	精白米 ごま 里芋	ごぼう 大根 人参 ねぎ	813	31.1	21.1
			豚肉 豆腐 味噌	こんにゃく 油	パインアップル			
23	金	★乳酸菌の日★ ツナ パスタ ショア(ストロベリー) 夏野菜スープ バナナ	ショア ツナ	パスタ オリーブ油	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	782	26.4	17.6
			ベーコン	マカロニ ジャがいも	いんげん バナナ			
26	月	ご飯 だし巻き玉子 まいたけのきんぴら もやしの味噌汁	牛乳 玉子焼き	精白米 しらたき	ごぼう まいたけ 枝豆 人参	824	25.7	24.8
			豚肉 味噌	三温糖 油	もやし いんげん			
27	火	ご飯 蒸し東北しゅうまい 韓国風里芋の煮付け わかめスープ	牛乳 しゅうまい	精白米 里芋	大根 人参 しめじ いんげん	878	30.9	23.9
			鶏肉 厚揚げ 味噌	こんにゃく ごま油	ねぎ			
			わかめ 豆腐	三温糖				
28	水	★かみかみ献立★ ネバネバ 肉味噌 ご飯 豚肉と厚揚げのキムチ炒め コーン入り玉子スープ	牛乳 豚肉 味噌	精白米 ごま油	パプリカ 玉ねぎ しいたけ	890	34.5	25.6
			厚揚げ 卵 ハム	三温糖	オクラ 人参 白菜 ニラ もやし			
					白菜 とうもろこし ほうれん草			
29	木	焼き肉 丼 ★焼き肉の日★ ピーマンの塩ガーリック炒め ごまけんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 油 ごま油	玉ねぎ もやし ピーマン	758	27.4	17.7
			味噌	ごま	パプリカ 人参 大根 小松菜			
30	金	鶏肉と しめじの パスタ ★気高祭1日目★ 青のりポテト かぶとカニのスープ	牛乳 鶏肉 青のり	パスタ オリーブ油	人参 玉ねぎ ほうれん草 かぶ	736	28.3	19.2
			かにかま	じゃがいも バター	しめじ しいたけ			
31	土	ナン ★気高祭2日目★ ショア(プレーン) キーマカレー 野菜スープ 手作りカラフルゼリー	ショア 豚肉 大豆	ナン バター ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン	779	32.6	24.2
			牛乳 寒天	三温糖	とうもろこし グリーンピース キャベツ パセリ パインアップル			

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

※☆は3年生の食育の授業で考えてもらった、かつお料理です。

◆今月の栄養価 ()内は基準値
◇エネルギー:810kcal(860)◆たんぱく質:30.3g(27.0~43.0)◇脂質:21.4g(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され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。

