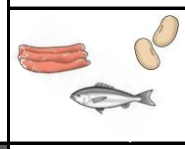
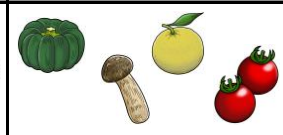
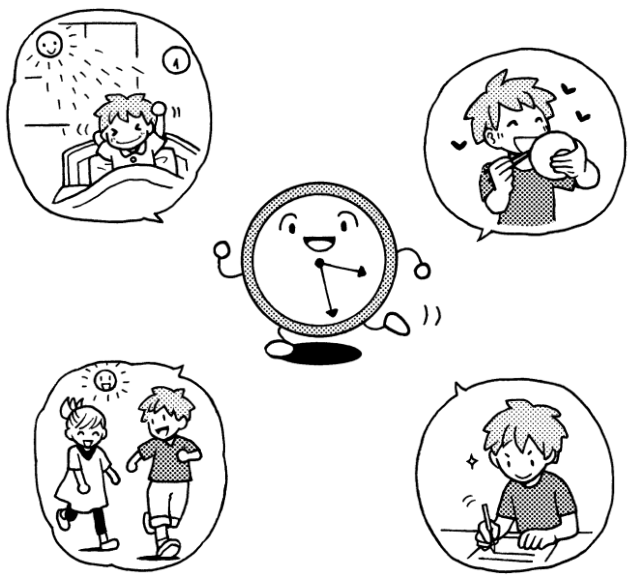
令和７年度　8月予定献立表

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)
20	水	のり ご飯	★みやぎ水産の日★夏季休業明け全校集会★ かつおと大豆の揚げ煮　　大根のトマト煮 ふかふか団子のキムチチゲ風	牛乳　のり　かつお 大豆　ベーコン　豆腐 ふかふか団子	精白米　ごま油 でん粉　油　三温糖 ごま　オリーブ油	大根　人参　いんげん　トマト 白菜　もやし　にら	985	45.5	31.8
21	木	ご飯	手作りポテトコロッケ 野菜炒め 玉ねぎの味噌汁	牛乳　豚肉　卵　豆腐 油揚げ　味噌	精白米　じゃがいも 薄力粉　パン粉　油	玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ もやし	924	32.3	28.9
22	金	ソース 焼きそば	キャラメルポテト 豚塩スープ	牛乳　豚肉	中華麺　ごま油 さつまいも　油　三温糖 バター　アーモンド	人参　もやし　玉ねぎ　キャベツ ピーマン　ねぎ　えのき	866	34.6	30.7
25	月	ナン	キーマカレー ABCスープ 冷凍パインアップル	牛乳　豚肉　大豆 ベーコン	ナン　バター　マカロニ じゃがいも	人参　玉ねぎ　ピーマン　とうもろこし グリーンピース　パインアップル	775	34.5	31.4
26	火	シーフード ピラフ	ソーセージのトマト煮込み コンソメスープ	牛乳　えび　あさり ウィンナー　ベーコン	精白米　バター オリーブ油　三温糖	人参　グリーンピース　とうもろこし トマト　玉ねぎ　セロリ　ほうれん草	868	29.6	31.4
27	水	回鍋肉 丼	えびと春雨の炒め物 中華コーンスープ	牛乳　豚肉　味噌 えび　鶏肉　卵	精白米　ごま油 三温糖　春雨　でん粉	キャベツ　もやし　人参　ピーマン えのき　にら　ねぎ　とうもろこし 玉ねぎ　きくらげ	888	40.4	26.4
28	木	ご飯	★かみかみ献立★気高祭準備★前半給食★ 鶏カツ　　大豆の磯煮 白菜けんちん汁	牛乳　鶏肉　卵　味噌 大豆　ひじき　豆腐 さつま揚げ　豚肉　油揚げ	精白米　薄力粉 パン粉　油　こんにゃく 里芋　ごま油	ごぼう　人参　白菜　大根　ねぎ しいたけ	961	46.0	39.7
29	金	豚肉ごぼうの きのこパスタ	★気高祭１日目★ 味噌ポテト ポトフ	牛乳　豚肉　味噌 ウィンナー	パスタ　三温糖 バター　油　じゃがいも 薄力粉　ごま	ごぼう　玉ねぎ　しめじ　エリンギ ねぎ　人参　セロリ	768	30.3	28.2
30	土	石焼き ビビンバ 風	★気高祭２日目★ ちゃんぽん風春雨スープ フルーツカクテル	牛乳　豚肉　卵 なると	精白米　ごま油 こんにゃく　三温糖 春雨　ゼリー	ほうれん草　人参　もやし　黄桃 切り干し大根　キャベツ　小松菜 とうもろこし　みかん　パインアップル	808	35.9	16.9

※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:871kcal(860)◆たんぱく質:36. 6g(27. 0～43. 0)◇脂質:29. 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。体内時計を正常に働かせるためには
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。