

令和5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	月	チキンピラフ	★夏季休業開け全校集会★			人参 グリーンピース なす	741	22.3	18.8
			牛乳 鶏肉	精白米 バター	夏野菜のトマト煮	ヨーグルト			
22	火	ご飯	★乳酸菌の日★			人参 グリーンピース	894	43.1	20.4
			鶏肉のパン粉焼き	精白米 三温糖	がんもの煮物	豚肉 鶏肉 油揚げ			
23	水	ご飯	★気高祭★			人参 ねぎ しいたけ いら	982	46.2	39.4
			鶏肉のパン粉焼き	精白米 パン粉	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	卵 ハム 油揚げ			
24	木	ご飯	★野菜の日★			人参 ねぎ しいたけ いら	997	32.8	29.3
			鶏肉のパン粉焼き	精白米 マヨネーズ	白菜と手作り肉団子のスープ	豆腐 卵			
25	金	仙台麻婆焼きそば	★気高祭★			人参 ねぎ しいたけ いら	700	34.4	22.4
			エビチリ	中華麺 ごま油	トマトの中華スープ	えび 大豆 鶏肉			
26	土	ナン	★気高祭★			人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ	847	28.5	21.7
			蒸ししゅうまい	精白米 ごま油	麻婆なす	豚肉 わかめ 豆腐			
29	火	ご飯	★気高祭★			人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ	903	37.8	27.8
			わかめスープ	精白米 ごま油	豚肉と生揚げのキムチ炒め	生揚げ 卵 ハム			
30	水	ネバネバ肉味噌ご飯	★気高祭★			人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ	997	32.8	29.3
			豚肉と生揚げのキムチ炒め	精白米 ごま油	コーン入り玉子スープ	牛乳 豚肉 味噌			
31	木	とうもろこしご飯	★野菜の日★			人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ	997	32.8	29.3
			骨付き肉風 野菜炒め	精白米 とうもろこし	ポトフ	卵 ウィンナー			

※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: 860kcal(860) ◆たんぱく質: 34.4g(27.0~43.0) ◇脂質: 25.7g(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。

