




# 平成30年 7月給食献立表



コバトン

埼玉県立川越工業高等学校 定時制

月	火	水	木	金
2 牛乳 ごはん みそ野菜炒め ジャーマンポテトサラダ みそ汁	3 牛乳 ビビンバ ゆでとうもろこし わかめスープ ヨーグルト	4 牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 切干大根の煮物 みそ汁 デザート	5 期末考査1日目 牛乳 ナポリタン キャベツのポターージュ 果物	6 期末考査2日目 牛乳 ちらし寿司 からしあえ 七タ汁 ゼリー
812   32.0	798   31.0	835   38.0	842   34.7	717   25.5
9 期末考査3日目 牛乳 ごはん チンジャオロースー ブロッコリーのあんかけ ワンタンスープ	10 期末考査4日目 牛乳 オムライス 春雨サラダ コーンスープ	11 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	12 牛乳 ごはん 鶏肉のレモンソース 干草和え 冬瓜スープ	13 牛乳 夏野菜カレーライス 豆腐サラダ ヨーグルト
730   35.3	860   31.2	847   33.3	769   34.1	881   30.7
16 海の日  コバトン	17 牛乳 ごはん さばのトマト煮 かぼちゃのサラダ たまごスープ	18 牛乳 ジャーチャー麺 シュウマイ フルーツ杏仁	19★食育の日献立★ コーヒー牛乳 バターライス タジン ツナサラダ トマトスープ デザート	<div data-bbox="1228 1120 1484 1478" data-label="Text"> <p>毎月19日は食育の日 今月は <b>北アフリカ チュニジア料理</b> お楽しみに！</p> </div>
-   -	842   35.6	877   43.5	802   30.2	
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質

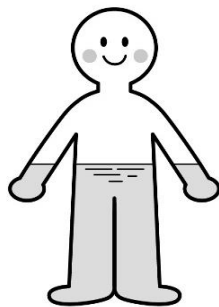
※食材の発注等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 夏バテ予防には、 栄養と休養が大切です。

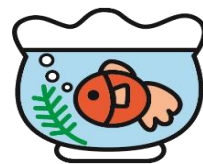
梅雨があけると暑さが一段と厳しくなります。急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調をくずしやすくなります。そんな夏バテを防ぐにはバランスのよい食事と栄養をしっかりと、無理をせず、十分に休養することが大切



### 水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命にかかわり危険です。



夏休み中も規則正しい生活を心がけ、新学期に元気な姿をみせてくださいね！

**2学期の給食は  
9月4日(火)  
から始まりませ**  
※始業式は