

7月の給食だより

©少年写真新聞社2020



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。



熱量(kcal)／塩分(g)表示

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)期末テスト	6月28日(金)期末テスト
朝食		ご飯 みそ汁(小松菜・竹輪) イワシの梅煮・ごぼうサラダ のり佃煮・牛乳 卵 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ・ほうれん草) 鶏団子の中華風・春雨とツナのピリ辛炒め 味付けのり・牛乳 卵 牛乳	クロワッサン 卵 チョコクッキークリームコッパン 乳類 玉葱のスープ・牛乳 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草・薄揚げ) ポイルウィンナー・きんぴらごぼう ふりかけ(かつお)・コーヒー牛乳 卵 乳類
昼食	カレーライス(チキン) 福神肴 レモンカスタードタルト 乳類 卵	ご飯 小松菜スープ 鶏肉のトマト煮込み チーズポテト 乳類	ご飯 つくね汁 アジの香味焼き ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め 卵 乳類	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 鮭のかば焼き風・豚キムチビーフン ジョア(プレーン) 乳類	<簡易給食> ワカメおにぎり(2個) お茶・ヤクルト 乳類
夕食	ご飯 白菜と春雨の中華スープ トンカツ 卵 ポイルキャベツ 乳類	ご飯 牛蒡汁 鮭のフライ オーロラソースかけ 小松菜と切干大根の塩昆布煮 卵 乳類	ご飯 白菜とハムのミルクスープ ヤンニョムチキン 卵 ポイルキャベツ 乳類	ご飯 みぞれ汁 ポークチャップ 根菜類の胡麻味噌煮 卵	
	749 kcal/ 3.6 g	732 kcal/ 2.9 g	695 kcal/ 2.3 g	761 kcal/ 2.6 g	689 kcal/ 2.6 g
7月 1日(月)期末テスト	7月 2日(火)期末テスト	7月 3日(水)期末テスト	7月 4日(木)寮生会選挙	7月 5日(金)漢字検定	
朝食	ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) アンサンブルエッグ・豚バラと大根の煮物 のり佃煮・牛乳 卵 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 赤魚の生姜煮・切干大根と人参のハリハリ 味付けのり・牛乳 卵 牛乳	丸ごとロquetteパン 卵 ジャムパン 乳類 キャベツのスープ・チーズ・牛乳 牛乳	ご飯 みそ汁(薄揚げ・牛蒡) 焼きシヤモ・ひじきのそぼろ煮 ふりかけ(鮭)・ソファール(レモン) 卵 乳類	
昼食	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 卵 乳類	ご飯 肉豆腐・温泉卵 ポテトカップグラタン(南瓜) 乳類 卵	ご飯 そぼろ汁 鶏の照り焼き・味豆 キャベツとツナのカラー炒め 卵	ご飯 法蓮草と卵のスープ 白身魚のゆかり天ぷら コンソメポテト 卵	
夕食	ご飯 大根と鶏の中華スープ キャベバーグ スパゲティナポリタン 卵	ご飯 キムチチゲ 鮭の唐揚げ 粉吹き芋 卵	ご飯 ワンタンスープ イカカリン揚げ アスパラサラダ(和風胡麻ドレッシング) イカ	ご飯 豚汁 タンドリーチキン プルコギ風野菜炒め 乳類	
	724 kcal/ 3.2 g	621 kcal/ 2.8 g	705 kcal/ 3.9 g	661 kcal/ 2.7 g	
7月 8日(月)	7月 9日(火)納涼祭	7月10日(水)寮内大掃除	7月11日(木)寮室清掃・荷物移動	7月12日(金)義務入寮終了・1学期閉寮	
朝食	ご飯 みそ汁(厚揚げ・白菜) 五目厚焼き卵・鶏そぼろレンコン のり佃煮・牛乳 卵 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) サバの味噌煮・キャベツの白ドレ和え 味付けのり・牛乳 卵 牛乳	トマトピザパン 卵 クリームパン 乳類 ワカメスープ・牛乳 牛乳	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) フランクフルト・ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め ふりかけ(ランダム)・コーヒー牛乳 卵 乳類 牛乳	
昼食	ワカメご飯 牛肉ともやしのピリ辛スープ アジフライ さつま芋ステーキ 卵	ご飯 ミネストローネ 鮭の葱塩焼き 焼きビーフン 卵	ご飯 ポークトマトシチュー トンテキ ニラともやしの炒め物 乳類	ご飯 胡麻みそ汁 チキンステーキ トマトソースかけ 切り干し大根の煮物 卵 乳類	
夕食	ご飯 キャベツと卵のスープ 豚肉の葱味噌焼き 枝豆塩ゆで 卵	ご飯 みぞれ汁 チキンカツ ポイルキャベツ 卵	ご飯 白菜と春雨の中華スープ 鮭のポテト焼き 牛肉と牛蒡の炒め煮 乳類	ご飯 けんちん汁 サバのかば焼き風 マーボ茄子 卵	
	688 kcal/ 3.0 g	718 kcal/ 2.8 g	792 kcal/ 2.7 g	737 kcal/ 2.6 g	
	734 kcal/ 2.9 g	728 kcal/ 2.8 g	726 kcal/ 3.4 g	854 kcal/ 2.6 g	
	768 kcal/ 2.3 g	718 kcal/ 2.2 g	742 kcal/ 2.6 g	757 kcal/ 2.8 g	



もうすぐ夏休みですね。自宅に帰っても規則正しい生活リズムと食事をしっかり取り、元気に夏休みを過ごして下さい。

規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？
 朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
 毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

©少年写真新聞社2020

