

給食献立表

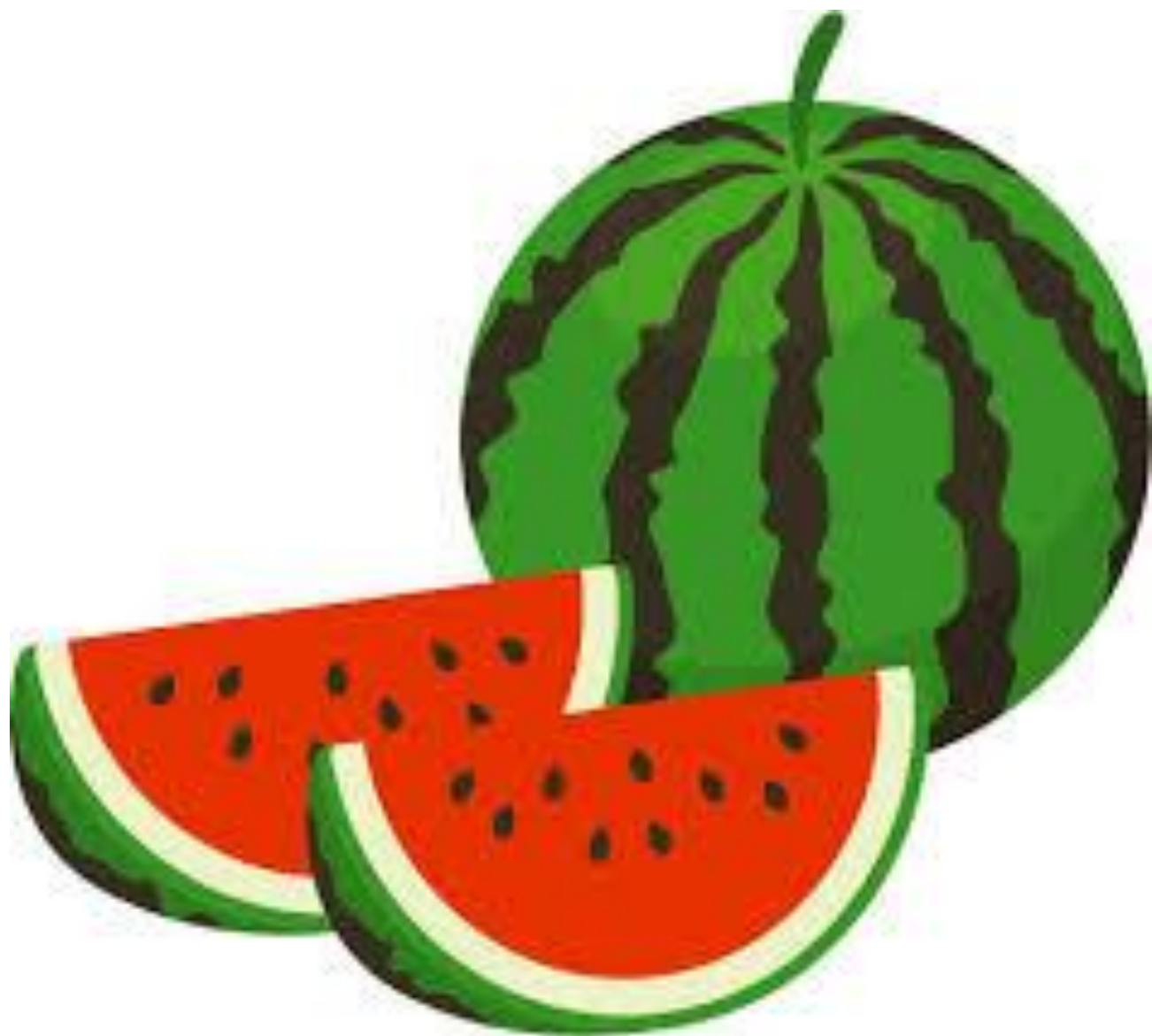
令和4年7月

本庄高校定時制

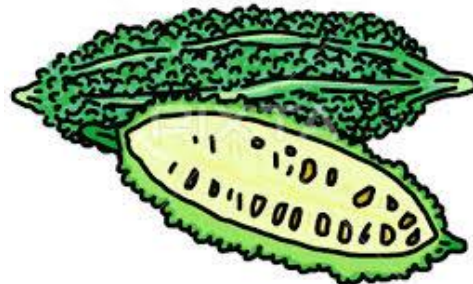
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
|  <p>夏野菜をたっぷり食べよう！！</p> <p>夏野菜には夏に不足がちな水分やビタミンなどを多く含む物が多く、夏バテ予防の効果が高いです。特に旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。 トマト、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃ、・・・</p> | | | | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のごま焼き ・はりはり漬け ・春雨の酢の物 ・豆腐と卵のスープ ・牛乳 |
| <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・クリスピーチキン ・彩り野菜のピクルス ・大豆の煮物 ・野菜スープ ・牛乳 | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆なす ・ポテト炒めカレー風味 ・中華スープ ・茹でとうもろこし ・牛乳 | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごま担々麺 ・春巻 ・グレープフルーツ ・ジョア | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五目ちらし寿司 ・豆腐ドーナツ ・七夕汁 ・牛乳 | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ロールキャベツ ・ピリ辛キュウリ ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・牛乳 |
| <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉と野菜のバターしょうゆ炒め ・おかか和え ・里芋と卵の煮合わせ ・みそ汁 ・牛乳 | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のバーベキューソース ・野菜炒め ・ブロッコリーのごまサラダ ・清まし汁 ・牛乳 | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・野菜サラダ ・にら玉スープ ・バナナ ・牛乳 | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のたれカツ ・スティックサラダ ・厚焼卵 ・みそ汁 ・牛乳 | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレイのフライ ・からし和え ・野菜とがんと田舎煮 ・牛乳 |
| <p>18</p> <p>海の日</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・グリルチキンおろし玉ねぎだれ ・ほうれん草卵炒め ・豆腐のあんかけ ・麩の吸い物 ・牛乳 | <p>7月7日は七夕です。</p> <p>「織姫と彦星が七夕の日だけ天の川で再会できる」って言われていますね。もともとは中国の古い伝説からきているそうです。</p> <p>七夕の行事食として知られるそうめん。「天の川に見立てて食べる」という説もありますが、もともとは中国から七夕が伝わってきた時に、中国に伝わるねじり菓子の「索餅（さくべい）」と一緒に伝わり、それがそうめんの起源とも言われています。</p> <p>中国では「七夕に索餅を神様にお供えて無病息災を祈る」風習があったそうです。</p> <p>★本校の給食では、七夕汁が出ますので楽しみにしてください！！</p> | | |
|  | | | | |

献立は都合により変更になる場合もあります。









pixta.jp - 15214059