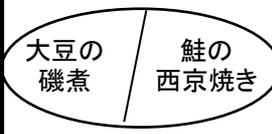
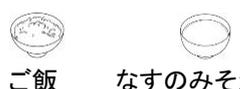
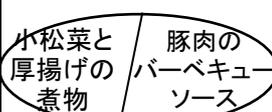
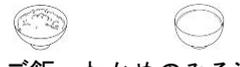
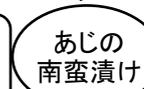
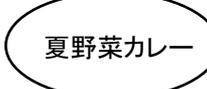
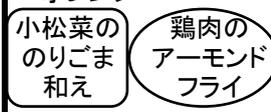
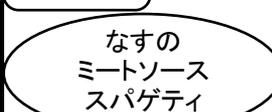
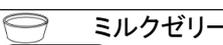
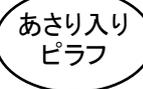
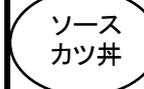
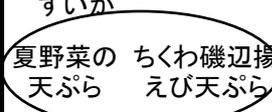
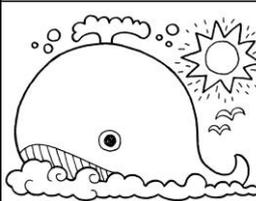
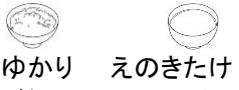


7月の献立表

月	火	水	木	金															
7月の栄養価 <table border="1"> <tr> <th></th> <th>平均値</th> <th>基準値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>805kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.8g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.6g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.7g</td> <td>3g</td> </tr> </table> <p>・牛乳は毎日提供します。 ・学校行事・物資の都合・天候等により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承下さい。</p>			平均値	基準値	エネルギー	805kcal	820kcal	たんぱく質	31.8g	30g	脂質	23.6g	25g	塩分	3.7g	3g	7月の行事給食 6日 七夕献立 13日 誕生日献立 7/7~7/12は期末考査 7/21は終業式のため、給食時間が17:30~18:00に変更になります。		1   ご飯 749kcal なすのみそ汁 37.5g
	平均値	基準値																	
エネルギー	805kcal	820kcal																	
たんぱく質	31.8g	30g																	
脂質	23.6g	25g																	
塩分	3.7g	3g																	
4 メロン   ご飯 821kcal わかめのみそ汁 32.5g	5  ナムル   ご飯 803kcal チンゲンサイの スープ 35.0g	6 七夕献立  アスパラガス サラダ  862kcal 25.5g	7 期末考査 オレンジ   ご飯 836kcal かぼちゃの みそ汁 33.8g	8 期末考査 バナナ コールスロー サラダ  769kcal 29.7g															
11 期末考査   734kcal 35.6g	12 期末考査  まめまめ サラダ  ふわふわ卵スープ 848kcal 28.2g	13 誕生日献立 切干大根の ピリ辛 炒め  すまし汁 858kcal 39.7g	14 ごぼう サラダ   ご飯 822kcal もずくスープ 26.5g	15 すいか   めんつゆ 750kcal 30.5g															
18  海の日	19 ゴマネーズ サラダ   ご飯 821kcal えのきたけ のみそ汁 25.0g	20 バナナ   ご飯 816kcal 中華風みそ汁 26.5g	21 ピリ辛 モロヘイヤ  小松菜と豆腐のスープ 777kcal 38.8g	↑ カロリー たんぱく質 															

7月 給食だより

平成28年6月
宮城県名取高等学校 定時制

あと1ヶ月で1学期も終わり、夏休みになりますね。期末考査に全国大会・・・みなさんもたくさんの予定があるのではないのでしょうか？

楽しい夏を夏バテや熱中症などの体調不良でつぶさないように、いまからできる対策を紹介します。



！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p>しよくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

このほか、脱水症状にも気をつけましょう。特に運動をする人、屋外で作業・アルバイトをする人は30分おきくらいにコップ1杯程度の水分を補給しましょう。のどが乾いてなくてもこまめに水分を摂ることが大切です！！



※学校では牛乳を提供していますが、牛乳にはある程度「脂肪」も含まれているため、飲み過ぎると肥満の原因になります。1日2～3本（400ml～600ml）くらいにしておきましょう。

🍎 間食（補食）のとり方

間食（おやつ）は時間を決めて食べるようにしましょう。また、スナック菓子や炭酸飲料・カップラーメンには、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。

お菓子はほどほどにして、おにぎりやバナナ、牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



～学校給食用食材の

放射能検査について～

6月15日に学校給食で使用する「宮城県産 キャベツ」の放射能検査（セシウム134とセシウム137）の検査を行いました。

結果は「不検出」でした。

国の制度として、すでに食品の放射能検査が行われ、一般に流通している食品の安全性は確保されているところではありますが、学校給食のさらなる安全・安心確保のため実施いたしました。

9月14日にも放射能検査を実施する予定です。