

9月の献立表

月	火	水	木	金															
8・9月の行事食 8/30 8月誕生日 9/15 十五夜献立 9/16 9月誕生日 9/29は球技大会のため給食時間が17:30～18:00に変更になります。	8・9月の栄養価 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">平均値</td> <td style="text-align: center;">基準値</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: center;">810kcal</td> <td style="text-align: center;">820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">31.5g</td> <td style="text-align: center;">30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: center;">23.9g</td> <td style="text-align: center;">25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: center;">3.3g</td> <td style="text-align: center;">3g未満</td> </tr> </table>			平均値	基準値	エネルギー	810kcal	820kcal	たんぱく質	31.5g	30g	脂質	23.9g	25g	塩分	3.3g	3g未満	1	2
		平均値	基準値																
エネルギー	810kcal	820kcal																	
たんぱく質	31.5g	30g																	
脂質	23.9g	25g																	
塩分	3.3g	3g未満																	
振替休日		梨 空芯菜の炒め物 鶏肉のアーモンドフライ ご飯 チンゲンサイの中華スープ 840kcal 33.2g	アスパラガスサラダ ドライカレー 846kcal 28.6g	黒ごまプリン 筍の土佐煮 鮭の塩焼き ご飯 みょうがのみそ汁 760kcal 35.9g	五目豆 野菜の天ぷら 冷やしきつねうどん 830kcal 33.5g														
5	6	7	8	9															
12	13	14	15 十五夜献立	16 誕生日献立															
大豆の磯煮 わかさぎフリッター たこ飯 けんちん汁 815kcal 38.8g	ぶどう(巨峰) チンゲンサイの和え物 中華飯 中華風卵スープ 784kcal 33.2g	雪菜と舞茸の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 ご飯 にら玉みそ汁 735kcal 28.0g	十五夜ゼリー さといもといかの煮物 鶏の唐揚げ ご飯 なめこのみそ汁 828kcal 40.3g	バナナ モロヘイヤのおかか和え さんまの蒲焼き丼 ふのりのみそ汁 836kcal 30.4g															
19	20	21	22	23															
敬老の日	ぶどう(マスカット) ピーナッツ和え 鮭のホイル焼き ご飯 さつまいものみそ汁 767kcal 31.6g	いちごヨーグルト ブロッコリーサラダ かにピラフ トマトと卵のスープ 825kcal 30.8g	秋分の日	りんご 切干大根の炒め物 じゃが芋のみそバター煮 ご飯 ごぼう汁 820kcal 26.1g															
26	27	28	29 球技大会	30															
梨 れんこんの金平 豚肉の生姜焼き ご飯 根菜のごまキムチ汁 884kcal 31.7g	牛肉とブロッコリーの炒め物 手作り春巻 ご飯 ニラのスープ 767kcal 27.6g	柿 小松菜のじゃこ炒め さんまの塩焼き 吹き寄せ ご飯 水菜のみそ汁 853kcal 36.6g	いかとえびのサラダ ハヤシライス 886kcal 27.3g	キウイフルーツ さつまいものミルク煮 オムレット 米粉パン 野菜のスープ 823kcal 26.3g															

8月9月 給食だよ!

平成28年9月
宮城県名取高等学校(定時)

長かった夏休みも終わり、今日から2学期です。
夏の疲れが出てくる頃ですので、食事と睡眠をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

野菜を食べて体調を整えよう

野菜にはビタミンA・ビタミンCやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。
特に旬の野菜には、その季節にあった効果があるといわれています。(夏野菜なら、体を冷やす効果があるなど)
高校生が1日に食べた方がいい野菜の量は「360g」程度といわれています(色の濃い緑黄色野菜が120g、残り240gは色の薄い淡色野菜です)。色々な野菜をしっかりと食べて、体調を整えていきましょう!

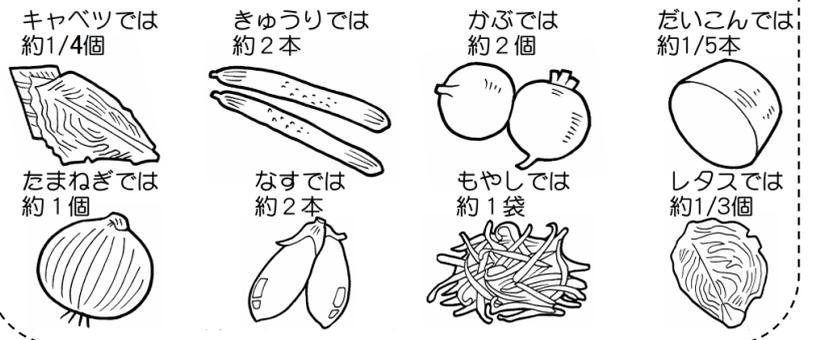
《緑黄色野菜》

120gをはかってみると…



《淡色野菜》

240gをはかってみると…



野菜をしっかりと食べると、①風邪の予防、②お肌の代謝や便秘が良くなり、ニキビ・肌荒れが改善して肌がつやつやになる、③低カロリーのもので、たくさん食べても太りにくく、糖尿病・肥満などの生活習慣病になりにくくなる、④ガンになりにくくなる、などいいことがたくさんあります。

1種類の野菜でそれぞれ120g・240g摂取するのは大変です。いろいろな野菜を組み合わせで食べましょう。

8月の献立表

金		月	火	水
26 始業式		29	30 誕生日献立	31
バナナ 水菜のごま和え 鮭の西京焼き 具だくさんの田舎汁 763kcal 34.1g	26日は始業式のため 給食時間は 「17:30~18:00」になります。	すいか わかめ和え 肉じゃが ご飯 なすとベーコンのみそ汁 761kcal 30.3g	塩昆布和え 牛丼 きのこのみそ汁 777kcal 28.8g	みかんシャーベット ひじきの中華炒め 鶏肉のピーナッツがらめ ごはん レタスの中華スープ 881kcal 36.7g

※牛乳は毎日付きます。

※天候や行事等のため献立が変更になることがあります。ご了承ください。