7月 予定献立表

2023年

瀬田工業高等学校（定時制）

日	曜日	献立名	熱量 Kcal
3	月	煮込みハンバーグ　ポテトサラダ　ドレッシング和え　みそ汁　ごはん　牛乳	793
4	火	海老ピラフ　サラダ　牛肉コロッケ　フルーツゼリー　クリームスープ　牛乳	923
5	水	夏野菜カレー　サラダ　福神漬け　バナナ　牛乳	941
6	木	白身魚フライ　サラダ　スパソテー　里芋煮　清汁　ごはん　牛乳	914
7	金	七夕そうめん　かぼちゃ煮　わかめごはん　ヨーグルト　牛乳	886
10	月	MIXフライ　ドレッシング和え　マカロニサラダ　切り干し煮　みそ汁　ごはん　牛乳	872
11	火	鯖味噌焼き　野菜炒め　高野含め煮　ごはん　ふりかけ　清汁　牛乳	785
12	水	散らし寿司（涼）　かおり和え　がんも煮付け　みそ汁　牛乳	781
13	木	アジフライ　肉団子　サラダ　ジャーマンポテト　みそ汁　わかめごはん　牛乳	864
14	金	ひじきご飯　かぼちゃひき肉フライ　ミニ焼きそば　赤だし　牛乳	804
18	火	クリームシチュー　サラダ　デザート　ご飯　牛乳	816
19	水	きつねうどん　炊き合わせ　おにぎり2種　フルーツポンチ　牛乳	806
20	木	洋食ランチ味くらべ　（・ソーセージカツ　・チキンカツ　・海老カツ） サラダ　ポテトサラダ　スパゲティカレーソテー　和涼菓子　スープ　ごはん　牛乳	908

➡ 都合により献立の一部が変更することがあります。

栄養素をバランスよくとって健康を維持しよう

新陳代謝が行われ常に生まれ変わる細胞

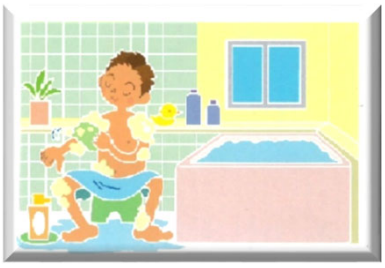
■ 細胞はからだを構成するもっとも小さな単位

細胞が集まって組織をつくり、組織が組み合わされて器官（内臓や骨、関節など）をつくっています。人間のからだを1台の車にたとえたとき、部品の最小単位にあたるのが細胞で、この細胞の原料として利用されるのが毎日の食事に含まれる栄養素です。

■ 新陳代謝を通じて日々生まれかわる

細胞は生命活動を続けるかぎり、常に新しいものへ生まれかわります。これが「新陳代謝」です。風呂に入ってからだを洗うとアカが出ますが、これは古くなった表皮細胞がはがれ落ちたものです。皮膚は、約4週間単位で新しいものに生まれかわりますが、髪の毛や爪が日々伸び続けたり、抜けかわるのも、常に新しい細胞がつくられているためです。

■ 細胞がつくられるときに欠かせないたんぱく質



ヒトは約60兆個の細胞でできていると言われていますが、ひとつひとつの細胞の中身は、何万種類ものたんぱく質で構成されています。
このため、たんぱく質の摂取量が不足すると、体内の細胞がスムーズにつくられなくなります。

【夏野菜の効能は？】

・夏野菜に含まれる水分やカリウムは汗で不足がちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。

邪気から守る風鈴の音

風鈴の音の届くエリアは魔から守られる、といわれています。暑い夏に暑さを忘れさせてくれる涼やか音。硝子、陶器、銅など、作られている材質によって、音の長さや、音の波長、音質が違います。