

7月



予定献立表

2024年

瀬田工業高等学校(定時制)



日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
1	月	鶏もも肉山椒焼き サラダ 切り干し大根煮 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	884	837
2	火	たぬきうどん 里芋煮付け おにぎり2種 柴漬け	牛乳orジョア	872	825
3	水	コロッケ2種 和えもの 牛蒡サラダ コンソメスープ ごはん	牛乳orジョア	852	805
4	木	夏野菜ビーフストロガノフ サラダ 福神漬け フルーツポンチ	牛乳orジョア	941	894
5	金	五目炒飯 手造り餃子 七夕そうめん フルーツゼリー	牛乳orジョア	802	755
8	月	ハンバーグDS 和えもの スパゲティサラダ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	840	793
9	火	あじフライ サラダ オムレツ 味噌汁 ごはん	牛乳orジョア	1004	957
10	水	冷製おでん かき揚げ 浸し 豚汁 ごはん	牛乳orジョア	954	907
11	木	天津飯 肉じゃが 浸し けんちん汁	牛乳orジョア	778	731
12	金	MIXフライ サラダ 五目煮豆 クリームスープ ごはん	牛乳orジョア	816	769
15	月	海の日			
16	火	皿うどん 南瓜含め煮 味噌汁 味ごはん	牛乳orジョア	787	740
17	水	とんかつ サラダ 旨煮 味噌汁 ごはん 沢庵	牛乳orジョア	819	772
18	木	あいかけカレー(ポーク&チキン) 大根サラダ コンポート	牛乳orジョア	905	858
19	金	涼夏御膳(創作散らし寿司&ミニうなぎ丼) 冷和そば	牛乳orジョア	973	926

都合により献立の一部が変更することがあります。

知っておきたい栄養学の基礎知識

●『生活習慣病とは』

生活習慣病とは、体に悪い生活習慣が要因となって発症したり、進行したりする生活に密着した病気のことです。近年増加の一途をたどる糖尿病や高脂血症などは以前「成人病」と呼ばれてきました。しかし、病気の発症・進行に食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係していることから「生活習慣病」と呼ばれるようになり小学生にまで及んできています。

現代人の生活は、ストレスが続く毎日です。そうした中、運動不足や睡眠不足、偏食や過食などの不規則な食生活、タバコや酒の飲み過ぎなど、体に悪い習慣が続けていると、体に負担をかけるだけでなく、さまざまな病気の誘発につながります。

正しい食生活提案

- ①栄養バランスの良い食事
- ②適切なエネルギーの食事
- ③規則正しい食事



夏の疲労を防ぐためには、毎日の生活を整えていくことも大切です。例えば十分な睡眠を取る。甘味料が含まれている水分を摂りすぎない、冷房の設定温度は25～28℃にして体を冷やしすぎない、など。この「体を冷やさない」も重要で、入浴はシャワーで済ませず、なるべく毎日湯舟に浸かるようにしましょう。



生活リズムを整えることも意識しよう