



2024年

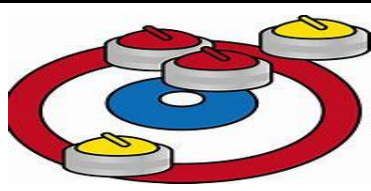


給食献立表

北海道北見北斗高等学校定時制

※牛乳は、毎回つきます※
カロリー（タンパク質）

※画像はイメージです。

月		火		水		木		金	
1	1024Kcal (39.7g)	2	859Kcal (37.4g)	3	856Kcal (35.7g)	4		5	
米飯 わかめの味噌汁 油淋鶏 ひじきのマリネ		二色丼 じゃが芋の味噌汁 スライスパン		米飯 キャベツの味噌汁 ホッケ塩麹焼き 三色ごま和え					
8	801Kcal (32.7g)	9	871Kcal (32.0g)	10	962Kcal (36.8g)	11	912Kcal (37.9g)	12	942Kcal (36.1g)
舞茸ご飯 高野豆腐の味噌汁 五目厚焼き卵		オムライス わかめスープ ヨーグルト		米飯 じゃが芋の味噌汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草のお浸し		味噌ラーメン 餃子		米飯 クリームシチュー コールスローサラダ 帆立フライ	
15		16	921Kcal (31.4g)	17	805Kcal (44.6g)	18	870Kcal (36.3g)	19	865Kcal (38.7g)
		ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうゼリー		米飯 豆腐の味噌汁 鮭の塩焼き 鶏じゃが		ナポリタン 玉葱スープ 焼きプリン		親子丼 大根の味噌汁 キャベツの塩昆布和え	
22	914Kcal (40.9g)	23	847Kcal (35.5g)	24	929Kcal (33.4g)	25	992Kcal (42.0g)	26	932Kcal (33.2g)
ルーロー飯 豆腐スープ		米飯 豆腐の味噌汁 若鶏チーズ焼き 根菜の煮物		米飯 玉葱の味噌汁 白身魚フライ マカロニサラダ		冷やし中華 白玉糖蜜かけ		キーマカレー ブロッコリーのさっぱり和え カクテルゼリー	

☆1日3食、食べましょう。

1日の栄養は朝・昼・夜の3食で
バランス良く摂りましょう。



☆カルシウムやビタミンを
たっぷり摂りましょう。

疲れにくい体作りには、ビタミン
B1がおすすめです。豚肉と一緒に
ニンニクやネギを摂ると
効果的です。



☆冷たい物の摂り過ぎに注意
しましょう。

冷たい物を摂り過ぎると、胃が
冷えて食欲がなくなって
しまいます。



☆食中毒に気を付けましょう。

夏は食材が腐みやすくなります。
食中毒の細菌は目に見えず、
臭いもないので、
注意が必要です。

