



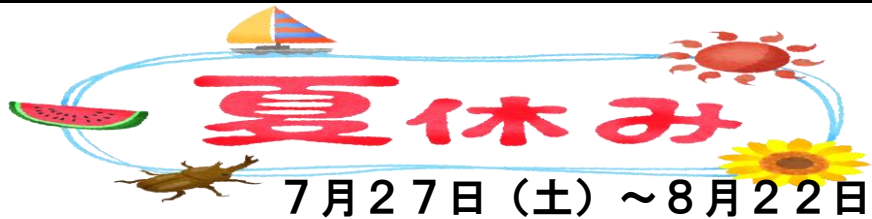
2024年



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	
 夏休み 7月27日（土）～8月22日								23	867Kcal (32.1g)
								チキンカレー みかんヨーグルト	
26	883Kcal (34.5g)	27	863Kcal (37.3g)	28	926Kcal (46.0g)	29	871Kcal (35.6g)	30	1030Kcal (35.5g)
米飯 豆腐の味噌汁 若鶏香味揚げ 小松菜ナムル		米飯 白菜の味噌汁 鯖塩麹焼き 切干大根煮		鶏五目ご飯 かぼちゃ団子みそ汁 マグロカツ		なす入りナポリタン わかめスープ クロワッサン		ロコモコ丼 豆腐スープ かぼちゃサラダ	



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜、果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

【夏野菜・果物】

トマト・ピーマン・ナス・きゅうり・南瓜・冬瓜・オクラ・枝豆・ゴーヤ・すいか・メロンなど



**夏場に
食欲増進する食事**

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

冷たい物は体温上昇をおさえる役割もありますが、摂りすぎはおなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

