



[8月 予 定 献 立 表]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

21日	22日	23日	24日	25日
	牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ マンゴー	麦ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ じゃがいものポテトサラダ のっぺい汁	牛乳 冷やし中華そば ごぼうサラダ お祝いデザート	牛乳 麻婆飯 キャベツとにらのごま酢サラダ チンゲンサイのスープ
	エネルギー - 898 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 855 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 786 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 786 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.8 g
28日	29日	30日	31日	
麦ご飯 牛乳 豚肉の南蛮焼き わかめのおろし和え さつま汁	麦ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ れんこんサラダ もずくとおくらのみそ汁	麦ご飯 牛乳 あかうおの煮付け ひじきの煮物 夏野菜のみそしる	スパゲッティミートソース さつまいもサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> 今月の行事食 </div> <p>24日 お誕生日給食 (8月生まれの皆さんをお祝いたします。)</p>
エネルギー - 845 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 802 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー - 719 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 887 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.8 g	

今月の給食目標！

★食生活の見直しをしよう



長い夏休みの間に生活リズムを崩してしまい、夏バテをしている人はいませんか？ 生活リズムを作るためには、早寝早起きや、決まった時間に1日3回食事をとることが大切です。私たちの体には、脳や、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。「朝日を浴びる事」や「朝食を食べる事」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができると言われています。体調をととのえるために、朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。



