

月	火	水	木	金	
1 期末考査 照り焼きハンバーグ 1107kcal/タンパク質33.5g/脂質25.7g/塩分3.2g	2 期末考査 鶏肉のカチャトーラ 1005kcal/タンパク質38.9g/脂質22.1g/塩分2.2g	3 期末考査 ソースカツ丼 1201kcal/タンパク質32.2g/脂質30.7g/塩分3.9g	4 期末考査 鶏肉のマヨネーズ焼き 1002kcal/タンパク質33.5g/脂質25.7g/塩分3.2g	5 期末考査 豚肉の塩だれ焼き 1199kcal/タンパク質30.1g/脂質29.8g/塩分3.8g	6 お休み
8 おろしカツ 1200kcal/タンパク質331.g/脂質25.7g/塩分3.2g	9 鶏の照り焼き 1004kcal/タンパク質43.7g/脂質13.8g/塩分2.3g	10 親子丼 1238kcal/タンパク質34.8g/脂質35.4g/塩分3g	11 チンジャオロース 1131kcal/タンパク質38.7g/脂質27.2g/塩分2g	12 鶏肉の南部焼 1294kcal/タンパク質37.1g/脂質36.5g/塩分2.3g	13 お休み
15 海の日 	16 八宝菜 1106kcal/タンパク質37.2g/脂質25.2g/塩分1.6g	17 玉子カツ丼 1089kcal/タンパク質30.4g/脂質15.9g/塩分3g	18 牛肉スタミナカレー炒め 1139kcal/タンパク質30.2g/脂質37g/塩分3.2g	19 終業式 お楽しみメニュー	20 お休み
22 お休み	23 お休み	24 お休み	25 お休み	26 お休み	27 お休み
29 お休み	30 お休み	31 お休み			

栄養士コメント

7月の旬の食材 梅雨も明け本格的な陽射しが降り注ぐ7月は、太陽の光を浴びた元気でみずみずしい野菜や良質な脂質を持った魚が市場に出回ります。一方で、冷房病や熱中症、赤痢や腸チフスなどといった季節病を引き起こしやすい時期でもあります。

夏に旬を迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、夏バテや紫外線に負けない体力を作りましょう。体力が落ちると病原菌による食中毒などにも感染しやすくなります。

7月に紹介する食材は14品目。いずれも今が旬の食材です。太陽と大地と海の恵みをたっぷりと味わってください。

野菜(枝豆、オクラ、きゅうり、冬瓜、トマト、なす、にがうり、ピーマン、モロヘイヤ、すいか)

魚介(アジ、ウナギ、ゴマサバ、シジミ)

北陸学園カフェテリア
お弁当承っております。

1限目休み時間以降
カフェにてご予約下さい。