

給食だより



令和7年度

7月号

大府高校・定時制



なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！

あつ きせつ ねっちゅうしょう き つ
暑さがきびしい季節となりました。熱中症に気を付けましょう。



なつやす しょくじ かた 夏休みの食事のとり方

しょく た 3食バランスよく食べる

はやね はやお しょく た せいかつ ととの
早寝・早起きをし、3食食べることで生活リズムが整います。1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をこころがけましょう。必要な栄養がとれて夏バテ防止になります。



つめ す 冷たいものを取り過ぎない

アイスクリームやジュースのとり過ぎは、おなかがひえて食欲がなくなります。量や時間を考えてとり過ぎないように気を付けましょう。



すいぶん こまめに水分をとる

ねっちゅうしょうよぼう すいぶんほきゅう ととき
熱中症予防には水分補給。のどがかわいた時ではなく、かわく前から水やお茶をとりましょう。

てきど うんどう じゅうぶん すいみん わす
適度な運動、十分な睡眠も忘れずに！



ぎゅうしよく なつやす ぎゅうにゅう の
給食のない夏休みこそ、牛乳を飲もう！



ぎゅうにゅう ほね じょうぶ
牛乳は、骨を丈夫にするカルシウム、
なつ よぼう ひつよう えいようそ
夏バテ予防に必要な栄養素をたくさん
ふく 含んでいるよ！

き そくただ しょくせいかつ おく ねっちゅうしょうよぼう
規則正しい食生活を送ることで、熱中症予防になります

醬(ジャン)

ジャンといえば、中華料理で使われる豆板醬や甜麵醬が一般的です。

あまみ からみ とくちょう かんこく ほんこん かいせん じゃん
ほかにも甘味と辛味が特徴の韓国のコチュジャン、香港の海鮮XO醬などもあります。

とうばんじゃん まめ だいず こうじ くわ はっこう あぶら とうがらし くわ ちょうみりょう
豆板醬はそら豆や大豆に麴を加え発酵させ、ごま油や唐辛子を加えた調味料です。

てんめんじゃん こむぎこ こうじ くわ はっこう さとう こうしんりょう くわ あまくち ちょうみりょう
甜麵醬は小麦粉に麴を加え発酵させ、砂糖や香辛料を加えた甘口の調味料です。

にほん しょうゆ ちゅうごく
日本の醤油のルーツは、中国のジャンとされています。

7月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立
1	火	ご飯、豚肉の香味味噌焼き、もやし炒め、中華スープ
2	水	ミートボールスパゲティー、イタリアンサラダ
3	木	ご飯、あじフライ、ちくわ磯部揚げ、ひき肉と茄子の味噌炒め、すまし汁
4	金	ミルクロールパン、デミハンバーグ、大豆とキャベツのサラダ
5	土	
6	日	
7	月	なす味噌丼、お浸し、そうめん汁(七夕)
8	火	メンチカツバーガー、ポトフ
9	水	ご飯、豚肉の生姜焼き、もやしのごまサラダ、冬瓜汁
10	木	ハヤシライス、コールスローサラダ
11	金	ご飯、白身魚のピリ辛ソース、ごまドレッシング和え、わかめスープ
12	土	
13	日	
14	月	ご飯、鶏肉のてりかけ、野菜炒め、味噌汁
15	火	麻婆ひじき丼、中華サラダ、豆腐スープ
16	水	ご飯、煮魚、なめ茸和え、味噌汁
17	木	肉味噌うどん、チキンボールとじゃが芋の煮物
18	金	夏野菜カレーライス、さっぱりサラダ
19	土	
20	日	