

2025年度

7月献立表

札幌東高等学校定時制

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
			(全日制) 学校祭 GOGO企業説明会(4年)	(全日制) 学校祭
	ジャージャー麺 中華スープ ジャーマンポテト	ごはん 味噌汁 チキンカツ ごぼうサラダ	休業日	休業日
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
夏季球技大会		進路講話(3年) 進路個人面談(4年)	進路個人面談(4年) ハローワーク就職講話(4年)	生徒の安全教育講話 (デートDV)
ビビンバ丼 スープ デザート	冷やし中華 わかめスープ 果物	ごはん けんちん汁 豚肉のみそ焼 ツナ和え	鶏めし 味噌汁 冷しゃぶサラダ	シーフードカレー スープ 福神漬 コールスローサラダ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
		進路個人面談(4年)	進路個人面談(4年)	ハローワーク出張相談
ロコモコ丼 スープ デザート	塩焼きそば 卵スープ チキンナゲット	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 肉じゃが	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ	ハヤシライス スープ グリーンサラダ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
	全校集会	夏季休業期間		
海の日	五目うどん かき揚げ フルーツヨーグルト			
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
夏季休業期間				
			* 時間は17:00～17:30です。 * メニューは変更になる場合があります。	

7月は「夏バテに負けない食事」についてです。

夏バテとは、室内と室外の温度差がある時期に、倦怠感、食欲不振、胃もたれなどの症状が現れることです。

『夏バテ予防にとりたい栄養』

・ビタミンB1

炭水化物をエネルギー源に変える役割があり、疲労回復につながります。(豚肉、うなぎ、玄米、大豆など)

・ビタミンB2

炭水化物・脂質・たんぱく質をエネルギー源に変える役割があり、疲労回復につながります。(さば、いわし、牛乳、卵など)