

<中学校> 7月 基本献立予定表

献立名			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
ご飯	○	ハンバーグおろしソース みどりポテト 具たくさん味噌汁	842	35.2	17.4
ご飯	○	なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ杏仁	938	32.8	29.0
香りご飯	○	鮭のピリ辛焼き 野菜炒め みそ汁	752	34.9	16.2
チキン竜田サンド	○	海藻サラダ はとむぎ入りトマトスープ	789	34.0	33.6
天丼	○	【七夕献立】 野菜のごましょうゆ和え セタ汁 セタデザート	941	28.4	31.0
ちらし寿司	はとむぎ茶	【おやまわ食の日】 アジの七味焼き 即席漬け ゆばたま汁 (牛乳)	831	38.5	25.7
豚キムチ丼	○	五目厚焼き卵 あっさり野菜スープ	823	32.3	25.3
麦ご飯	○	【地場産物の日】 夏野菜カレー ゆで野菜 ヨーグルト	882	29.3	22.9
ミルクトースト	○	ビーフンカレーソテー ミネストローネ 冷凍パイソ	742	28.6	22.4
ご飯 ふりかけ	○	鶏肉のごまだれ焼き ジャコと小松菜の和え物 五目スープ	812	34.4	23.4
ご飯	○	白身魚の酢豚風 冷や奴 わかめスープ	773	30.1	17.4
ご飯	○	モロの和風ドレッシングかけ ごま和え もずくスープ	818	35.0	22.0
パン	○	ジャージャーうどん 野菜かき揚げ	902	28.1	31.2

今月の一口メモ

夏休みも規則正しく!

もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も規則正しい生活を心がけるようにして夏バテを予防しましょう。

①早寝・早起きを心がけ、夜更かし、朝寝坊に注意しましょう。

②朝食も毎日しっかり食べ、朝・昼・夕の1日3食きちんと食事をとりましょう。

③おやつを食べ過ぎ、甘いジュースの飲みすぎに気をつけましょう。

④適度に水分を補給しましょう。



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

