

# < 中学校 > 7月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
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	食塩相当量 g	
ご飯	○	豚肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め 春巻 もやしとにらの中華あえ	898	26.2	32.0	2.0	
夏野菜カレー	○	カルシウムサラダ・アセロラミルクゼリー	923	25.0	27.2	3.3	
二色丼 (鶏そぼろ・コーン)	○	もやしときゅうりのごま風味あえ 鮭団子汁	808	33.4	22.1	3.2	
親子丼	○	からしあえ・じゃがいもとわかめのみそ汁	792	33.3	19.6	3.1	
チーズ米パン	○	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ	818	30.7	25.3	5.0	七夕
ご飯	○	豚肉と大豆のサッパリ煮 のりあえ かみなり汁	793	32.2	20.0	2.3	わ食の日
ご飯	○	いわしのかば焼き 海藻サラダ かんぴょうのみそ汁	825	28.5	22.0	3.2	
わかめ枝豆ご飯	○	ひややっこ・春雨のあえもの ちくわと野菜のピリ辛煮	790	27.5	19.0	3.7	
キムチチャーハン	○	鶏肉のから揚げ 冬瓜のスープ	793	30.9	27.9	3.5	
ココア米パン	○	ナポリタン・コールスローサラダ レタスと卵のスープ ヨーグルト	819	35.0	24.9	4.0	
豚丼	○	ごまあえ・キャベツと生揚げのみそ汁	804	30.6	23.9	2.8	
ご飯	○	かつおの酢豚風・はとむぎ入り大根と水菜のスープ 冷凍ミカン	854	34.1	16.3	2.8	

## 一口メモ



### 「夏を元気に過ごす 食生活のポイント」

食生活に気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

1. 1日3食 栄養バランスのよい食事 ～主食・主菜・副菜をそろえましょう～
2. こまめに水分補給 ～のどがかわいたと思う前に少しずつ飲みましょう～
3. 冷たいものの取り過ぎに注意 ～温かいものも食べるよう心がけましょう～

