

7月分 献立予定

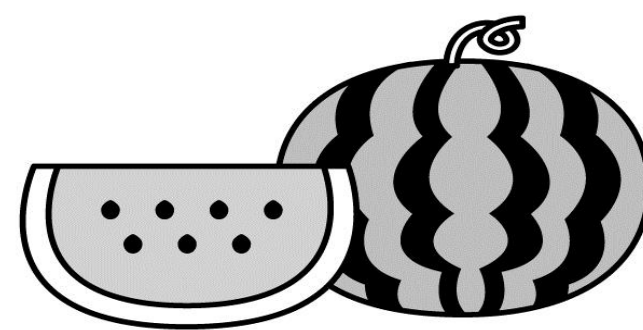
平成 29 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
3	月	食パン チョコクリーム 牛乳 肉団子のトマトソース煮 中華サラダ	食パン パン粉 じゃが芋 チョコクリーム 片栗粉 春雨 ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 たまご	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	769 30.2 28.0 2.7		
4	火	ソフト麺 牛乳 ちゃんぽん風汁 イカステーキ おかかあえ	ソフト麺 油	牛乳 イカステーキ かつお節 豚肉 なると	もやし ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ 小松菜 ブロッコリー	764 35.3 23.6 2.2		
5	水	チーズトースト 牛乳 ミネストローネ 星のコロッケ えだまめサラダ	食パン 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 シュレッドチーズ 鶏肉 パルメザンチーズ 星のコロッケ	人参 玉ねぎ ホールトマト キャベツ えだまめ ホールコーン	823 31.8 29.6 3.5		
6	木	ごはん 牛乳 冬瓜スープ 生姜焼き 海藻サラダ	ごはん 片栗粉 寒天 ドレッシング	牛乳 ベーコン 豚肉 わかめ	とうがん 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	762 24.2 21.9 2.1		
7	金	わかめごはん 牛乳 七夕すまし汁 鶏肉とこんにゃくの味噌がらめ 七夕ゼリー	ごはん 星の麩 片栗粉 小麦粉 油 七夕ゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ たまご 鶏肉 大豆 こんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 しょうが グリーンピース	807 34.9 12.0 3.2		
10	月	ツナトースト 牛乳 レタスと卵のスープ フルーツ豆乳杏仁	食パン マヨネーズ 春雨 豆乳杏仁 油	牛乳 ツナ たまご 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 パセリ レタス パイン みかん ラフランス	783 29.5 30.8 2.3	納豆の日	
11	火	ごはん 納豆 牛乳 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) かぼちゃグノーテル ごま和え	ごはん 油 ごま 上白糖	納豆 牛乳 豆腐 わかめ 味噌 かぼちゃグノーテル	玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 もやし 人参	810 24.6 23.2 3.0		
12	水	米粉パン 牛乳 和風きのこスパゲティ 洋風すいとん	米粉パン スパゲティ 油 白玉	牛乳 ベーコン 豚肉 かまぼこ	人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 しめじ しょうが 干椎茸 チンゲン菜 小松菜	823 31.9 23.1 2.2		
13	木	ごはん 牛乳 フォーガー風スープ あじの香草パン粉揚げ 刻み漬け	ごはん 小麦粉 パン粉 油 フォー	牛乳 アジ 鶏肉 たまご かつお節	バジル 干椎茸 たくあん 白菜 人参 小松菜 もやし ねぎ キャベツ きゅうり	873 32.2 23.9 1.1		
14	金	チキンライス 飲み物リザーブ コンソメスープ とうもろこし 夏野菜揚げ浸し	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム もやし 小松菜 スイートコーン かぼちゃ レンコン ごぼう スッキーニ	847 25.7 18.9 2.6	リザーブ給食	
17	月	*** *** *** *** *** *** *** *** *** ***						<h2>海の日</h2>
18	火	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 大根サラダ ワインゼリー	ごはん じゃがいも バター ドレッシング ワインゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	人参 かぼちゃ なす えだまめ にんにく しょうが 大根 きゅうり ホールコーン	847 22.9 16.0 2.1		
19	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃスープ 春雨サラダ	サンドパン 油 バター 春雨 ドレッシング	牛乳 白身魚フライ ベーコン 生クリーム ロースハム	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	816 32.1 28.9 3.2		
						基準値	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	

* 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



元気ポイント

夏の食生活

NGポイント

こまめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

朝

昼

夕

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事