

いただきます

7月分予定献立表

里庄中学校

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱になる (黄)	
	1 木 ご飯 牛乳 なすとピーマンの味噌炒め 中華スープ 納豆 冷凍みかん	牛乳 豚肉 赤味噌 鶏肉 納豆	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん たまねぎ たけのこ なす しいたけ もやし しょうが みかん	
2 金 フィッシュバーガー 牛乳 トマトスープ いわしっ子 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ホキフライ ベーコン 鶏卵 いわしっ子 ヨーグルト	トマト パセリ キャベツ にんにく たまねぎ ブルーベリー	米粉パン 揚げ油 タルタルソース でん粉 サラダ油	860 35.2 461
5 月 《西小学校リクエスト献立》 ビビンバ 牛乳 海藻サラダ 冷凍パイ	牛乳 牛肉 赤味噌 海藻ミックス ちりめん	にんじん チンゲン菜 もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイナップル	米 砂糖 ごま油 すりごま	727 27.6 356
6 火 うなぎ丼 牛乳 冬瓜汁 アーモンド和え アップルシャーベット	牛乳 うなぎ白焼き 鶏肉 鶏卵 ちくわ	にんじん いんげん チンゲン菜 とうがん しいたけ もやし しめじ りんご	米 砂糖 でん粉 アーモンド	866 33.5 384
7 水 ご飯 牛乳 豚肉と温野菜のごまだれ和え 味噌汁 バナナ	牛乳 豚もも 味噌 油揚げ 麦味噌	にんじん ピーマン かぼちゃ にら キャベツ もやし たまねぎ なす ねぎ バナナ	米 砂糖 すりごま 練りごま じゃがいも	766 33.2 342
8 木 《七夕献立》 ご飯 牛乳 イシモチジャコ <small>の唐揚げ</small> ごま和え そうめん汁 笹だんご	牛乳 イシモチジャコ	にんじん オクラ きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ みかん りんご	こめ でん粉 揚げ油 すりごま 砂糖 そうめん 笹だんご	777 26.6 312
9 金 ジャージャー麺 牛乳 野菜炒め すいか	牛乳 豚ミンチ 赤味噌 鶏肉	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん ピーマン セロリ 赤ピーマン すいか	中華麺 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま カシューナッツ	885 41.5 354
12 月 ご飯 牛乳 南瓜のそぼろ煮 焼きししゃも にがうりの酢の物 ゆかりふりかけ	牛乳 鶏ミンチ 油揚げ ししゃも	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ にがうり きゅうり もやし 赤しそ	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも でん粉 すりごま	784 28.1 450
13 火 チキンライス 牛乳 大根サラダ ゆで卵 アイスクリーム	牛乳 鶏もも ちりめん 茎わかめ 鶏卵	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース チャップ だいこん きゅうり	米 サラダ油 砂糖 アイスクリーム	817 30.8 441

※ 摂取基準 エネルギー850kcal たんぱく質28.0g カルシウム420mg



早寝・早起き・朝ごはん!



もうすぐ楽しい夏休みですね。休みだからと言ってダラダラ生活するのはよくありません。朝食を食べると、1日元気に運動や勉強をすることができます。30分早く起きて、朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。夏休みも、朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。