

# 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
2	月	牛乳 白飯 石川産飛び魚 バーグフライ ゆかり和え 沢煮椀 味かつお ヨーグルト	牛乳 飛び魚バーグフライ 豚肉 りんごヨーグルト 味かつおふりかけ	白飯 油	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ水煮 みつば
3	火	牛乳 飛び梅麦ごはん 鶏肉のくわ焼き ごまあえ トマトと卵のスープ チーズ	牛乳 鶏肉 卵 絹豆腐 わかめ チーズ	飛び梅麦飯 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 もやし にんじん トマト たまねぎ
4	水	牛乳 バターロール 粗挽きウインナー 夏野菜ソテー キャロットポタージュ	牛乳 ウインナー 鶏肉	バターロール 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	なす トマト水煮 たまねぎ 黄ピーマン ズッキーニ にんにく にんじん
5	木	牛乳 白飯 揚げギョーザ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ぎょうざ 豚肉 ひじき 薄揚げ みそ	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン 小松菜 たまねぎ
6	金	牛乳 牛肉どんぶり 漬け物 冷やしそうめん 七夕ゼリー	牛乳 牛肉 わかめ	麦飯 油 砂糖 ごま そうめん 天の川ゼリー	たまねぎ にんじん こんにやく たくあん ねぎ オクラ
9	月	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ ごまあえ 柳川もどき のり佃煮	牛乳 めぎす唐揚げ 鶏肉 高野豆腐 薄揚げ 卵 のりつくだ煮	白飯 油 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん いんげん
10	火	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 すいか	牛乳 鶏肉 牛肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ズッキーニ なす トマト かぼちゃ りんご 福神漬 すいか
11	水	牛乳 チーズクッペ 鶏肉のレモンソースかけ マセドアンサラダ 豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	チーズクッペ 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング ミックスビーンズ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン セロリー にんじん キャベツ レモン
12	木	牛乳 中島菜麦飯 豚肉の黒酢炒め 五目ワンタ ンスープ フルーツマト	牛乳 豚肉 肉ワンタン 木綿豆腐	中島菜麦飯 片栗粉 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 黄ピーマン ピーマン たけのこ水煮 チンゲン菜 フルーツマト
13	金	牛乳 白飯 さばの色づけ かぼちゃのそぼろ煮 ふときゅうりとわかめスープ	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ わかめ	白飯 砂糖 片栗粉 油	たまねぎ かぼちゃ 太きゅうり えのきたけ ねぎ
17	火	牛乳 わかめ麦ご飯 春巻き ゆでとうもろこし きゅうりの中 華あえ 春雨スープ	牛乳 春巻き 豚肉 絹豆腐	わかめ麦飯 油 ごま油 砂糖 緑豆春雨	きゅうり えのき にんじん 小松菜 とうもろこし
18	水	牛乳 米粉パン なすとかぼちゃの ミトグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツとマイユの卵スープ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉 卵	米粉パン 油 ワンタン皮 砂糖 マイユ	にんにく たまねぎ なす トマト水煮 かぼちゃ ブロッコリー コーン キャベツ
19	木	牛乳 チキンライス コーンコロケ キャベツのゴマドレサラダ 野菜の味噌スープ 冷たいデザート	牛乳 豚肉 わかめ みそ	チキンライス 油 コーンコロケ ドレッシング じゃがいも デザート	キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ しめじ



## 生活リズムを整えましょう



お休み中の生活リズムの乱れは、夏バテや病気の原因になります。暑さに負けず、充実した夏休みを過ごすために、生活リズムを整えましょう。

### 規則正しい生活を送るためのポイント☆

<p>① 毎朝決まった時間に起きる</p> 	<p>② 1日3食を決まった時間に食べる</p> 	<p>③ 日中は太陽の光を浴びる</p> 
<p>④ 毎日湯船につかる</p> 	<p>⑤ 寝る前にテレビやパソコンの画面を見ない</p> 	<p>⑥ 毎晩決まった時間に布団に入る</p> 