



7月

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
3	月	牛乳 白飯 鶏肉とうもろこしのチリソース からめ ゆでとうもろこし ワンタンスープ ひじきのり	牛乳 鶏肉 うずら卵 肉ワンタン ひじきのり	白飯 片栗粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ 黄ピーマン とうもろこし 太きゅうり えのきたけ 小松菜
4	火	牛乳 飛び梅ごはん さんまのかぼすレモン煮 割り干し和え 肉うどん	牛乳 さんまのかぼすレモン煮 牛肉 薄揚げ	麦飯 砂糖 ごま ドレッシング 米粉うどん	飛び梅 割り干し大根 ほうれん草 人参 きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ
5	水	牛乳 チーズクッペ 鶏肉のレモンソースがけ じゃが芋サラダ 豆のスープ	牛乳 鶏肉 ペーコン	チーズクッペ 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング 白いんげん豆	コーン 玉ねぎ きゅうり セロリー 人参 キャベツ
6	木	牛乳 白飯 小アジのカレー揚げ ひじきと 野菜のきんぴら みそ汁	牛乳 小アジのカレー揚げ 豚肉 ひじき 薄揚げ みそ	白飯 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	人参 ごぼう こんにゃく いんげん 玉ねぎ 小松菜
7	金	牛乳 チキンライスベースごはん チキンとえびのホワイトソース ハンバー グ 和風胡麻サラダ セタゼザート	牛乳 鶏肉 えび ハンバーグ	チキンライス 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖 ごま セタゼラー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ピーマン
10	月	牛乳 白飯 鮭のねぎみそ焼き ゆかり和え 肉じゃが	牛乳 鮭 みそ 豚肉	白飯 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 こんにゃく
11	火	牛乳 ひじきごはん 鶏の照り焼き風 ごま酢あえ かき卵スープ	牛乳 鶏肉 絹豆腐 卵 薄揚げ ひじき	ひじきごはん 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 きゅうり ほうれん草 トマト たけのこ こんにゃく
12	水	牛乳 キャロットパン 白身魚 フリッター ポテトと野菜の ソテー スコッチブロス	牛乳 白身魚フリッター 牛肉 鶏肉 ペーコン	キャロットパン 油 じゃがいも 砂糖 いんげん豆 押し麦	玉ねぎ ピーマン セロリー 人参 ねぎ
13	木	牛乳 わかめ麦ごはん えびシューマイ 春雨の 中華ソテー 五目スープ	牛乳 えびシューマイ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	わかめ麦ごはん 油 春雨 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ 黄ピーマン きくらげ チンゲン菜
14	金	牛乳 白飯 はたはたの 唐揚げ 甘酢あえ 味噌汁 フルーツミックスヨーグルト	牛乳 はたはた わかめ 厚揚げ みそ ヨーグルト	白飯 片栗粉 油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ
18	火	牛乳 麦飯 夏野菜のカレー ライス ポークメンチカツ 福神漬 すいか	牛乳 牛肉 チーズ メンチカツ	麦飯 油 バター 小麦粉 カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト水煮 なす ズッキーニ かぼちゃ りんご すいか 福神漬
19	水	牛乳 ミルククッペ 粗挽きウインナー 野菜ソテー ニンジンポタージュ	牛乳 ウインナー 鶏肉	ミルククッペ 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン トマト水煮 パセリ



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>