










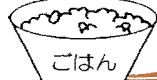









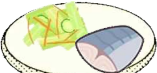









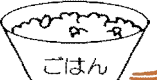







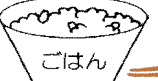


















令和7年度

7月給食盛り付け表(中学校)

能美市学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 もやしときゅうりの甘酢和え   豚肉のくわ焼き  ごはん  冬瓜のすまし汁	2 野菜ソテー   鶏肉のマーメレード焼き  ごはん  キャロットポタージュ	3   かつおの黒酢炒め  ごはん  根菜のごま汁	4  マーボー丼  ごはん  もずくと卵のスープ
7 セタゼリー   星のコロッケ  すし飯 そぼろずし  チンゲンサイの中華スープ すしごはん	8 フレンチサラダ   さばの香草パン粉焼き  ごはん  コンソメジュリアン	9   夏野菜のカレー  ごはん  ナン  さわやかフルーツゼリー	10 小松菜のごま和え   鶏肉の竜田揚げ  ごはん  江戸っ子煮	11 チーズポテト   ますの照り焼き  ごはん  たまごと豚肉のスープ
14 きゅうりとくきわかめのごま酢和え   ししゃもフライ 2個  ごはん  肉どうふ ごはん	15 はりはり漬け   チョコアイスまたはフルーツゼリー  しそ麦ごはん  あじの香味揚げ セレクト給食  かぼちゃのみそ汁	16 ラタトゥイユ   プレーンオムレツ  ごはん  キャベツのチャウダー	17  チーズ   焼き肉炒め  ごはん  具だくさんみそ沢煮椀	 いいよよ夏本番です。 体の調子を整えるために、 次の5つのことに気をつけて、 夏を元気にのりきりましょう！

上手に水分補給を
しましょう☆

暑いからといって、ジュースの飲みすぎは
 とっても危険！
 さとうのとり過ぎとなるので、気をつけましょう！

な
つ
や
す
み

- なまものに注意！ 食べ物がくさりやすいのでお腹をこわさないよう気をつけて！
- つめたいもののとりすぎに注意！ とりすぎは体のだるさの原因になります。
- 野菜をたくさん食べよう！夏はピーマン、トマト、かぼちゃ等夏野菜がおいしい季節☆
- 好き嫌いを減らしましょう。身体が一番成長するときです。色々なものを食べてみよう！
- ミルクは毎日飲みましょう。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています！

500ml ペットボトル スティックシュガー → 1本 3グラム



炭酸飲料



オレンジジュース



スポーツドリンク



お茶



牛乳



×18こ



×15こ



×8こ



×0こ



×0こ

カルシウム
220mg

危険！！飲み物に入っているさとうの量