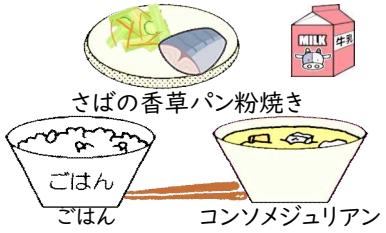
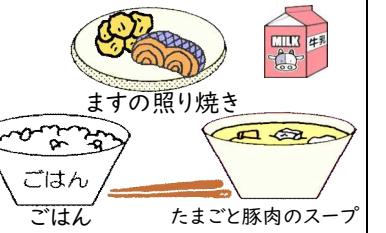
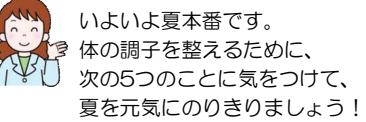


令和7年度

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					
	<p>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</p>	<p>2 野菜ソテー 鶏肉のマーマレード焼き ごはん キャロットポタージュ</p>	<p>3 かつおの黒酢炒め ごはん 根菜のごま汁</p>	<p>4 マーボー丼 ごはん 麦ごはん もずくと卵のスープ</p>					
<p>7 七タゼリー 星のコロッケ そぼろすし すしごはん チンゲンサイの中華スープ</p> 	<p>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</p> 	<p>9 夏野菜のカレー ナン さわやかフルーツゼリー</p> 	<p>10 小松菜のごま和え 鶏肉の竜田揚げ ごはん 江戸っ子煮</p> 	<p>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</p> 					
<p>14 きゅうりときわかめのごま和え ししやもフライ 2個 ごはん 肉どうふ</p> 	<p>15 はりはり漬け チョコアイスまたはフルーツゼリー あじの香味揚げ しそ麦ごはん かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>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</p> 	<p>17 チーズ 焼き肉炒め ごはん 具だくさんみそ沢煮椀</p> 	<p>いよいよ夏本番です。 体の調子を整えるために、 次の5つのこと気につけて、 夏を元気にのりきりましょう！</p> 					
<p>500ml ペットボトル スティックシュガー → 1本 3グラム</p> <table border="1"> <tr> <td>炭酸飲料 × 18コ</td> <td>オレンジジュース × 15コ</td> <td>スポーツドリンク × 8コ</td> <td>お茶 × 0コ</td> <td>牛乳 × 0コ カルシウム 220mg</td> </tr> </table> <p>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！</p> <p>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！</p> <p>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。</p> <p>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☆</p> <p>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！</p> <p>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！</p> <p>上手に水分補給を しましょう☆</p> 					炭酸飲料 × 18コ	オレンジジュース × 15コ	スポーツドリンク × 8コ	お茶 × 0コ	牛乳 × 0コ カルシウム 220mg
炭酸飲料 × 18コ	オレンジジュース × 15コ	スポーツドリンク × 8コ	お茶 × 0コ	牛乳 × 0コ カルシウム 220mg					
<p>危険！！飲み物に入っているさとうの量</p> 									