



平成28年 7月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	
1	金						
4	月	パン 牛乳 白身魚のラタトゥユソース 三色ごまあえ コンソメスープ いちごジャム	パン ジャがいも でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリー いちご なす スッキーニ トマト コーン パジル ほうれんそう もやし	739 32.6	
5	火	パンパン 牛乳 肉団子のソース煮 (5個) ゴーヤのツナあえ わかめスープ	パン さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ツナ ぶたにく	パイナップル たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ ゴーヤ	809 32.4	
6	水	ご飯 牛乳 パステル (3個) コーヴィ・ア・ミネイラ フェイジョアータ	ごはん てんぷん じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー とりにく ベーコン てぼう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲンサイ コーン トマト にんにく	802 24.7	
7	木	きなこパン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 (2個) 野菜のオイスターソース炒め フォー	パン フォー こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ムキエビ とりにく やきぶた きなこ	もやし たまねぎ にんじん レタス ほししいたけ にんにく レモン なら みかん オレンジ しめじ キャベツ あかピーマン	738 29.9	
8	金	夏野菜カレー 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ ◆小松菜とごぼうのナムル 七タゼリー	ごはん ジャがいも さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	たまねぎ トマト なす もやし レモン かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう こまつな あおピーマン あかピーマン ごぼう	822 26.2	

～ 2016オリンピック応援メニュー ～

2016年8月5日から8月21日まで、ブラジルのリオデジャネイロで夏季オリンピックが開催されます。

そこで、オリンピック開催にちなんで、給食でブラジル料理を実施する予定です。

日本からは遠く離れたブラジルですが、ブラジル料理を食べて、様々な競技に出場する選手のみなさんを応援しましょう！！



【 7/6献立 ～ブラジル料理～ 】

ご飯 牛乳
パステル
コーヴィ・ア・ミネイラ
フェイジョアータ



パステルはブラジル風の揚げ餃子です。コーヴィ・ア・ミネイラは野菜のバター炒めです。ブラジルではケールという野菜を使いますが、手に入りにくいので、給食ではチンゲン菜を使用しました。フェイジョアータは豆と野菜、肉を煮込んだブラジルの国民食です。

熱中症に注意！！

梅雨が明けると、急に暑さが増します。

体がまだ暑さになれていないと、熱中症になりやすく、注意が必要です。



熱中症を防ぐには

こまめに休憩する。



水分補給をする。

