



平成30年7月 学校給食予定献立表（太子東中学校）

※ 物質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) たんぱく質 (g)
2	月	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め オクラのソテー もずくスープ ブルーベリージャム	パン あぶら でんぷん バター ジャム	ぎゅうにゅう もずく とりにく かまぼこ ぶたにく ベーコン	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ トマト ピーマン オクラ キャベツ コーン	743 32.5
3	火	パン 牛乳 鰯のバーベキューソース ズッキーニのソテー 鶏肉とキャベツのトマト煮	パン でんぷん あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あじ ベーコン	ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご スッキーニ にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん	776 32.4
4	水	夏野菜カレー 牛乳 ◆とうもろこし ゆで豚サラダ (ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが コーン キャベツ もやし にんじん	843 27.3
5	木	ミニミニ黒糖パン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ 鶏肉のオレンジソース煮 ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン こくとう スパゲティ あぶら マーマレード ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン オレンジ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ アスパラガス	779 32.1
6	金	★七タメニュー★ ご飯 牛乳 星のコロッケ チンゲンサイのツナごまあえ 七タ汁 すいか	ごはん そうめん あぶら ごま でんぷん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ツナ ぶたにく	オクラ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん すいか	756 24.4
9	月	ご飯 牛乳 鶏肉のごま味噌かけ (2個) 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	ごはん さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく とうがん しょうが こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	743 33.7
10	火	パン 牛乳 白身魚のラタトゥユソース かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ セロリ なす スッキーニ トマト パセリ バジル かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ コーン	771 30.1
11	水	ご飯 牛乳 スタミナ焼き ◆たくあんのおかかあえ ビーフンスープ 冷凍みかん	ごはん さとう あぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし ぎゅうにく ぶたにく とうふ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん あおピーマン あかピーマン ねぎ たくあん もやし はくさい りんご ほうれんそう ほししいたけ みかん	764 24.9
12	木	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ばんさんすう 卵とレタスのスープ	パン さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チキンハム とりにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし レタス たまねぎ しめじ パセリ	780 34.1

知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方



ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

はしの持ち方



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱ったり、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を元気に乗り切りましょう。