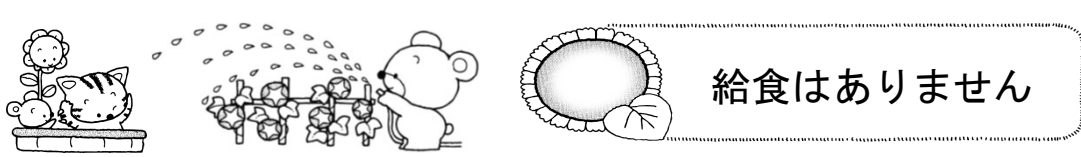




平成30年7月 学校給食予定献立表（太子西中学校）

※ 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 ◆：よくかんで食べよう	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)
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 でんぶん 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 でんぶん 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 スズキーニ 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					
9月					
10火					
11水					
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 でんぶん	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
13金	わかめご飯 牛乳 ◆ゴーヤのかき揚げ パンパンジーサラダ（ドレッシング） じゃがいもの味噌汁 冷凍みかん	ごはん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ゴーヤ たまねぎ にんじん ごぼう もやし きゅうり コーン えのきだけ ねぎ りんご みかん	792 26.3
17火	きなこパン 牛乳 ウインナーのケチャップソース（3本） もやしのカレー炒め わかめスープ	パン グラニューとう あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう きなこ ポークウインナー ベーコン とうふ とりにく わかめ	もやし たまねぎ ピーマン にんじん もやし はくさい ねぎ	792 34.3

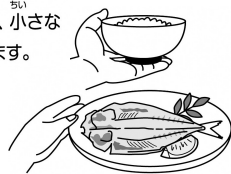
知っていますか？ 食事のルール・マナー

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



ごはん、しるもの
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にすぎると、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。