

7月よていこんだてひょう

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

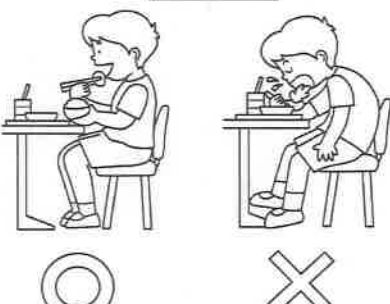
日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
						たんぱく質	
						脂質	
						食塩相当量	
小3,4年		中学校					
2月	○	ごはん 豚肉のゆずジンジャー もやしのしらすあえ 冬瓜のすまし汁	牛乳,ぶた肉,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,わかめ,宗田ぶし	米,薄力粉,三温糖	ゆず,りよくとうもやし,きゅうり,にんじん,とうがん,ねぎ	643 kcal 28.1 g 21.0 g 2.5 g	
3火	○	麦ごはん ブリの西京焼き 小松菜のおかかあえ れんこんのきんぴら	牛乳,ぶり, みそ,宗田ぶし	米,麦,三温糖,こんにやく,ごま	こまつな,キャベツ,にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん	675 kcal 27.9 g 19.5 g 1.5 g	841 kcal 34.6 g 23.6 g 2.1 g
4水	○	コッペパン インディアンポテト コーンサラダ ヨーグルト	牛乳,とり肉,ヨーグルト	コッペパン,かたくりこ,じゃがいも,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ほうれん草,コーン,レモン	648 kcal 26.3 g 28.0 g 2.2 g	810 kcal 32.4 g 34.3 g 2.7 g
5木	○	麦ごはん 豆腐のオイスターソース煮 干し大根の中華和え 蒸しとうもろこし	牛乳,木綿豆腐,ぶた肉	米,麦,油,三温糖,かたくりこ,ごま,ごま油	ぶなしめじ,にんじん,キャベツ,干しだいこん,きゅうり,コーン	645 kcal 26.5 g 19.2 g 1.5 g	798 kcal 32.4 g 23.1 g 1.9 g
6金	○	とり丼 キャベツのゆかりあえ 天の川スープ きらきら餅	とり肉,牛乳,宗田ぶし	米,油,三温糖,はるさめ,きらきら餅	たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,しそ,オクラ,えのきたけ,にんじん	687 kcal 29.3 g 14.9 g 2.0 g	851 kcal 36.0 g 17.0 g 2.9 g
9月	○	麦ごはん なすと鶏肉の揚げ煮 和風サラダ わかめスープ	牛乳,とり肉,わかめ	米,麦,油,かたくりこ,三温糖,ごま	なす,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,たまねぎ,ねぎ	669 kcal 22.0 g 25.4 g 2.2 g	829 kcal 26.2 g 30.9 g 2.8 g
10火	○	ごはん 魚のムニエル かみかみごぼうサラダ 洋風みそ汁	牛乳,しいら,ベーコン,木綿豆腐,煮干し,みそ	米,薄力粉,バター,三温糖,ごま油,油	レモン,ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,ぶなしめじ	642 kcal 32.3 g 19.5 g 3.0 g	799 kcal 40.2 g 23.1 g 3.7 g
11水	○	コッペパン 揚げ豚の三色あえ チキンピーズ クレープ	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉	コッペパン,三温糖,かたくりこ,油,じゃがいも	にんじん,ほうれん草,ハインナップ,たまねぎ	661 kcal 28.4 g 26.7 g 2.9 g	800 kcal 34.7 g 31.3 g 3.6 g
12木	○	ごはん 春雨の中華炒め 野菜の中華あえ トマト	牛乳,ぶた肉	米,はるさめ,油,ごま油,かたくりこ,ごま,三温糖	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ,こまつな,もやし,トマト	635 kcal 25.1 g 19.9 g 1.2 g	783 kcal 30.5 g 23.6 g 1.5 g
13金	○	夏野菜カレー 枝豆サラダ オレンジ	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳	米,麦,油,三温糖,ごま油	たまねぎ,かぼちゃ,なす,ピーマン,もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,オレンジ	686 kcal 23.7 g 23.7 g 2.6 g	855 kcal 29.0 g 28.4 g 3.5 g
17火	○	ごはん 煮込みハンバーグ ナムル, コンソメスープ 甘夏ゼリー	牛乳,豚ベーコン	米,三温糖,ごま油,ごま,甘夏ゼリー	もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,パセリ	679 kcal 23.4 g 20.6 g 3.1 g	842 kcal 28.4 g 25.0 g 3.9 g
18水	○	麦ごはん いり鶏 キャベツのゆず香あえ かりぼり大豆	牛乳,とり肉,宗田ぶし,大豆	米,麦,こんにやく,油,三温糖,ごま,かたくりこ	にんじん,れんこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,ゆず	685 kcal 24.8 g 19.5 g 1.9 g	846 kcal 30.3 g 23.2 g 2.4 g
19木	○	ごはん かつおのごまだれ ピーマンのおひたし かきたま汁	牛乳,かつお,木綿豆腐,宗田ぶし,たまご	米,かたくりこ,油,三温糖,ごま	ピーマン,もやし,にんじん,えのきたけ,ねぎ	653 kcal 35.0 g 18.6 g 2.2 g	805 kcal 43.2 g 21.8 g 2.9 g
20金	○	ごはん 豚肉のバーベキュー炒め 海藻サラダ キウイ	牛乳,ぶた肉,わかめ,寒天	米,油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,キウイ	648 kcal 24.7 g 19.7 g 1.8 g	



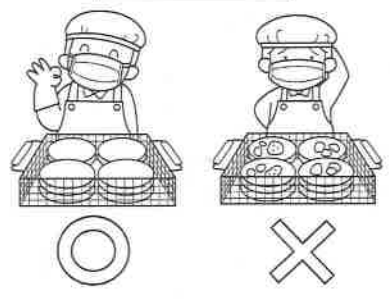
食べ方のマナーに 気をつけよう!

マナーはみんな^{たの}楽しく、^{きも}気持ちよく^{しょじ}食事をするためにあります。
マナーを守る^{まも}ことができているか、^{かくにん}確認^{かくにん}してみましょう。

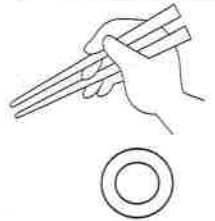
しせい



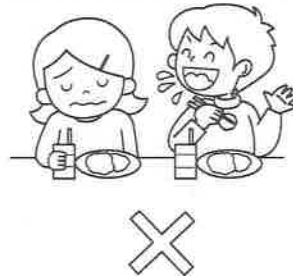
あとかたづけ




はしのもちかた





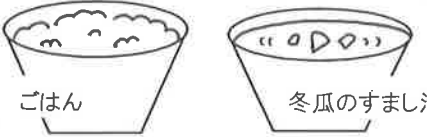


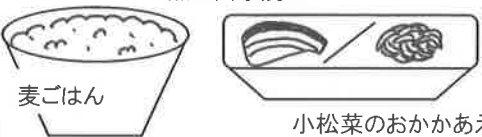


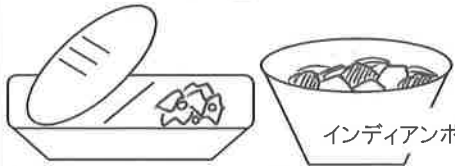

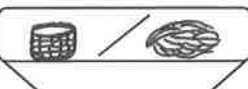
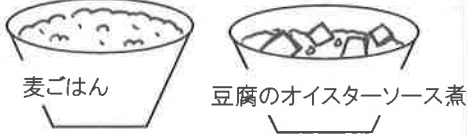






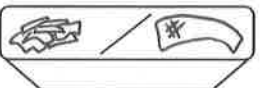

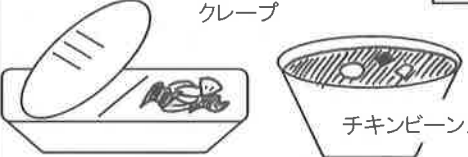






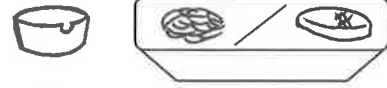
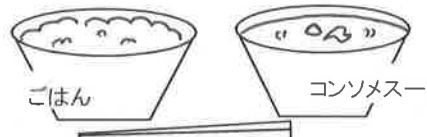

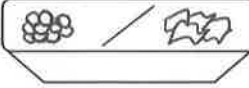
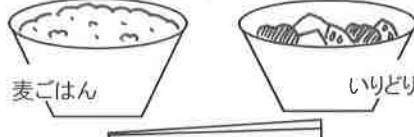

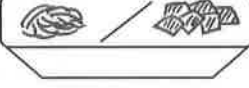
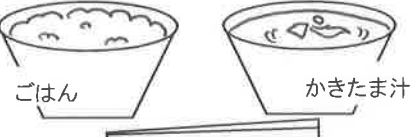

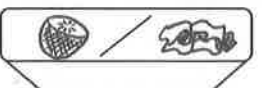
食べながらおしゃべり



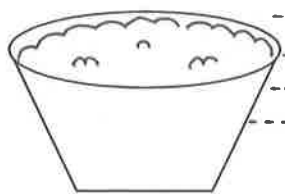
すききらい



7月よていにんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>2 もやしのにらすあえ</p>   <p>ぶた肉のゆずジンジャー</p>  <p>ごはん 冬瓜のすまし汁</p>	<p>3 れんこんのきんぴら</p>   <p>魚の西京焼き</p>  <p>麦ごはん 小松菜のおかかあえ</p>	<p>4 ヨーグルト</p>    <p>インディアンポテト</p> <p>コッペパン コーンサラダ</p>	<p>5 蒸しとうもろこし</p>   <p>干し大根の中華あえ</p>  <p>麦ごはん 豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>6 七夕にんだて</p>  <p>キャベツのゆかりあえ</p>  <p>きらきら餅</p>  <p>とり丼 天の川スープ</p>
<p>9 和風サラダ ナスととり肉の揚げ煮</p>   <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>10 ごぼうサラダ 魚のムニエル</p>   <p>ごはん 洋風みそ汁</p>	<p>11 クレープ</p>   <p>チキンピーズ</p> <p>コッペパン 揚げぶたの3色あえ</p>	<p>12 トマト 野菜の中華あえ</p>   <p>ごはん 春雨の中華炒め</p>	<p>13 オレンジ 枝豆サラダ</p>   <p>麦ごはん 夏野菜カレー</p>
<p>16 うみの日</p> 	<p>17 1・2年生リクエストにんだて</p>  <p>ナムル</p>  <p>甘夏ゼリー 煮込みハンバーグ</p>  <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>18 かみかみにんだて</p>   <p>かりぼり大豆 キャベツのゆず香あえ</p>  <p>麦ごはん いりどり</p>	<p>19 知のたべものいっぱいにんだて</p>   <p>ピーマンのおひたし かつおのごまだれ</p>  <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>20 キウイ 海藻サラダ</p>   <p>ごはん ぶた肉のバーベキュー炒め</p>

ごはんの量の目安



- 中学生
- 5・6年生
- 3・4年生
- 1・2年生(おちゃわん半分くらい)

もりつけるときの目安です。食べる前に、自分が時間内に食べられる量に調整しましょう！

夏が旬の野菜(夏野菜)



旬の野菜は栄養満点！！夏バテや病気を予防したり、肌を守ってくれたりします。