



7月の予定献立表



2018年 7月

五郷学校給食共同調理場(五郷中学校)

日	主食	おかず	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
2月	ごはん	マーボー豆腐 ごま酢あえ	豆腐, 豚ひき肉, みそ	米, ごま油, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, にら, しょうが, キャベツ, きゅうり, コーン
3火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き キャベツのごまおかけあえ 玉ねぎのみそ汁	しいら, かつお節, 油揚げ, みそ	米, マヨネーズ, ごま, 砂糖	玉ねぎ, キャベツ, こまつな, えのきたけ, ねぎ
4水	ごはん (少なめ)	やしそば 大根サラダ	豚肉, ハム	米, 中華めん, 油, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり
5木	ごはん	鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	鶏肉, ベーコン, チーズ 豚肉, 豆腐	米, 油, バター, じゃがいも	レモン, パセリ, にんじん, 玉ねぎ チンゲンツァイ
6金	ごはん	肉だんごの甘酢あんかけ もやしのスープ	豚ミンチ, 卵, 豚肉	米, 油, かたくり粉, パン粉, 砂糖	たまねぎ, 人参, しょうが, こまつな, もやし
9月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 もやしと焼き豚の和え物	豚ひき肉, 焼き豚	米, 油, じゃがいも, さとう	にんじん, もやし, きゅうり しょうが
10火	親子丼	ごまマヨネーズあえ	鶏肉, たまご, 竹輪	米, 砂糖, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん
11水	カレーライス	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬
12木	ごはん	高野豆腐の卵とじ煮 焼肉サラダ	とりにく, こうやどうふ, たまご, ぎゅうにく	米, じゃがいも, さとう, ごま油, いりごま, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり
13金	生徒会活動				
17火	ごはん	肉豆腐 三色なます	豚肉, 豆腐, ツナ,	米, 油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 生しいたけ 白ねぎ, だいこん, きゅうり, レモン果汁
18水	チャーハン	ワンタンスープ	卵, 焼き豚, 豚肉,	米, 油, ごま油, ワンタンの皮, 砂糖	玉葱, 葉ねぎ, 人参, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし,
19木	ドライカレー	青のりポテトビーンズ	豚ひき肉, 大豆, あおのり	米, バター, 油, かたくり粉, じゃがいも, 油	にんにく, しょうが, セロリー にんじん, 玉ねぎ, ピーマン

夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう!

バランスよく食べよう!

量より質が大切です

テつぶん(鉄分) 不足に注意!

海藻 アサリ レバー
小松菜

しよくよく(食欲)を増す工夫を!

香味野菜や酸味で食欲アップ

なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

ビタミンB群を多く含みます

いちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

ジュース アイス
とり過ぎ X