平成29年
7月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

神原学校給食センター
電話番号 917−3479

		C=エネル	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
学校給食 栄養基準	小学	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学	820 kcl	30.0 g	26.1 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

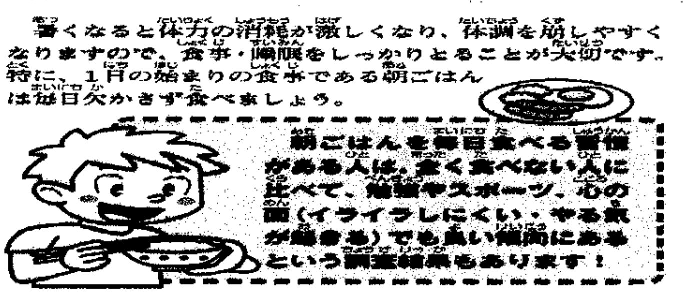
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだて	牛乳 さかなの香草パンコやき おんやさいサラダ スパゲティナポリタン	牛乳 ひじきいため ぶたにくのしょうがやき きびごはん へちまのみそしる	牛乳 きゅうりの梅肉あえ ショーロンポー むぎごはん マーボーなす	牛乳 キャベツとコーンのサラダ トマトオムレツ こくとうパン パンプキンスープ	牛乳 セタゼリー さんしょくごはん きびごはん うおそうめんじる
小学校 中学校	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだて	オレンジ なっとう 牛乳 もやしとじゃこのあえもの むぎごはん とうがんのにつけ	牛乳 チキナイリチー さわらのてりやき イナムドゥチ きびごはん	牛乳 アスパラソテー チキンのジェノベーゼやき 大豆と鶏肉のトマト煮 コッペパン	牛乳 やさいいため さばのしおやき むぎごはん アーサじる	牛乳 シーザーサラダ あげパン ポトフ
小学校 中学校	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

	17(月) 海の日	18(火)	19(水)	20(木) 1学期終業日	夏休み
こんだて		シークワーサーゼリー 牛乳 たくあんのごまあえ さかなフライ むぎごはん 夏野菜カレー	牛乳 ウサチ あげだしどうふ むぎごはん なかみじる	アイスクリーム 牛乳 タコライス わかめスープ	こんな生活をしていませんか。 クーラーの部屋に入りっぱなし 夜ふかし 朝ねぼうして朝ごはんを食べない 食事を三食きちんと食べない 冷たい物を多く食べたり飲んだりする 夏バテの人
小学校 中学校		[illegible]	[illegible]	[illegible]	

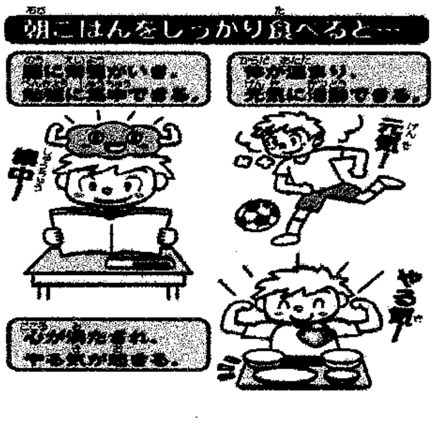
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が起きる）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

朝ごはんをしっかり食べると…



脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。

心が満たされ、やる気が起きる。

8月25日(金) 中学校のみ
牛乳 カラフルサラダ チキンのハーブ焼き むぎごはん ハヤシライス
[illegible]

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
こんだて	牛乳 チキンのてりやき 小松菜ときのこのサラダ うっちんライス	牛乳 ブドウ ササミチーズフライ ひやしちゅうか	アセロラゼリー 牛乳 かいそうサラダ 麦ごはん ビーフカレー	牛乳 きんぴらごぼう しゃけのしおやき きびごはん あぶらあげのみそ汁
小学校 中学校	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

給食欠食予定

中学校
★欠食なし
小学校
★7月6日(木)～7日(金)
5年生欠食
★8月25日(金)

学校給食費は、期限内に納めましょう。