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

学校給食栄養基準		C=エネル	P=タンパク質	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学	820 kcl	30.0 g	25.1 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 七夕ゼリー さんしょくごはん きびごはん うおそうめんじる
小学校	C 691 P 25.5 F 19.5	C 638 P 26.4 F 19.5	C 615 P 24.2 F 18.4	C 630 P 21.1 F 24.4	C 643 P 23.8 F 20.1
中学校	C 791 P 29.3 F 22.5	C 738 P 30.7 F 22.5	C 715 P 28.2 F 21.4	C 730 P 24.1 F 27.7	C 743 P 28.5 F 23.1

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こんだて	牛乳 オレンジ なっとう 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 きびごはん イナムドゥチ	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	C 630 P 31.3 F 18.5	C 638 P 32.4 F 19.7	C 640 P 29.4 F 20.5	C 680 P 25.0 F 25.1	C 676 P 24.3 F 27.6
中学校	C 728 P 36.0 F 18.3	C 738 P 37.5 F 19.7	C 741 P 32.6 F 22.0	C 677 P 30.0 F 21.1	C 782 P 27.8 F 31.6

	17(月) 海の日	18(火)	19(水)	20(木) 1学期終業日	夏休み
こんだて	もうすぐ夏休み	牛乳 シークヮーサーゼリー 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	牛乳 アイスクリーム タコライス わかめスープ	こんな生活をしていませんか。 クーラーの開けっぱなし 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
小学校		C 686 P 26.1 F 20.4	C 647 P 26.8 F 22.4	C 728 P 27.5 F 26.8	
中学校		C 786 P 30.6 F 20.4	C 747 P 26.7 F 22.3	C 828 P 31.4 F 26.8	

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

寒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月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、学業やスポーツ、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…

- 頭に栄養がいき、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

	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	牛乳 アセロラゼリー 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	C 618 P 28.8 F 20.8	C 682 P 26.6 F 25.3	C 621 P 25.1 F 21.8	C 688 P 28.1 F 17.9
中学校	C 718 P 33.6 F 25.8	C 782 P 30.6 F 25.3	C 721 P 29.1 F 24.8	C 788 P 33.1 F 22.9

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。