

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は注意!
スプーンマークを表示します。

7月 中学校給食予定献立表

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

7月登場「中学生アイデア料理」の紹介

8日(金)
スパイシー塩きんぴらごぼう

晴美台中学校の生徒のアイデアです。和食の献立によく登場するきんぴらごぼうに、ガーリックパウダー、こしょう、ベーコン、エリンギ等を加え、普段のきんぴらごぼうとは一味違ったスパイシーな献立を考えてくれました。



旬の食材～はも～

7日(木)の給食に、「はものかば焼き」が登場します。はも(鱧)は、大阪や京都では「夏の食べ物」としての文化が根付いています。骨が多い魚なので、気を付けて食べましょう。



1日(金)
和風ハンバーグ
冬瓜のうま煮
ゴーヤチップス
フルーツコンポート



Table with 4 columns (egg, milk, wheat, peanut) and 4 rows (egg, soybean, fish, oil) showing allergen status for the 1st day menu.

4日(月)
チーズトッポギ
揚げギョーザ
クッパ



Allergen status table for the 4th day menu.

5日(火)
トマトクリームペンネ
ベイクドパンプキン
スープ煮



Allergen status table for the 5th day menu.

6日(水)
鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め
炒めフォー
小松菜のジャコ炒め
ツナピーマン



Allergen status table for the 6th day menu.

7日(木)
豚肉と野菜の
しょうが煮
はものかば焼き
セタ汁



Allergen status table for the 7th day menu.

8日(金)
チャーハン豆腐
じゃがいもの天ぷら
チーズ風味
★スパイシー塩きんぴらごぼう
枝豆
ふりかけ



Allergen status table for the 8th day menu.

11日(月)
かぼちゃのグラタン
キャロットソテー
トマトと卵のスープ



Allergen status table for the 11th day menu.

12日(火)
夏野菜の
カレーライス
チキンカツ
ホットサラダ



Allergen status table for the 12th day menu.

13日(水)
肉団子の甘酢あんかけ
チャプチェ
きゅうりのおかか煮
五目豆



Allergen status table for the 13th day menu.

14日(木)
あじフライ
かぼちゃのうま煮
豚汁



Allergen status table for the 14th day menu.

15日(金)
ラタトゥイユ
ジャーマンポテト
ツナコーン
もやし甘酢炒め



Allergen status table for the 15th day menu.

18日(月)

19日(火)
豚肉の甘辛煮
高野豆腐の卵とじ
なすのみそ汁



Allergen status table for the 19th day menu.

海の日



夏バテを予防しよう!

夏バテの大きな要因は疲れです。冷たいもの・甘いものを摂りすぎたり、激しい運動をしたりすると体内に乳酸が発生します。この乳酸が疲れの主な原因です。夏バテを予防する栄養素を含む食品を組み合わせることで、疲れを残さない元気な体を維持することができます。これらの食品は中学校給食の献立に使われているものもあります。おいしく食べて、しっかり眠り、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

ビタミンB群

エネルギーの代謝をよくし、疲労回復に効果的。



クエン酸

疲労物質の乳酸を減少させる。体内のエネルギーを効率よく燃焼させ、疲労回復を早める。



ビタミンC

疲労回復や、ストレスによる体へのダメージを和らげる。鉄分、カルシウムの吸収を高める効果もある。



硫化アリル

ビタミンB1の吸収を高める。疲労回復の他、殺菌・抗菌作用もある。独特の香りがある。



水分・塩分補給をしっかりと!

これからが夏本番です。普段から、こまめな水分・塩分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

