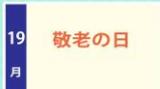


7/8月		樟風中学校			
日	曜	行事予定	1年	2年	3年
26	金	始業式			
27	土				
28	日				
29	月		×	×	×
30	火		×	×	×
31	水		×	×	×
1	木		○	○	○
2	金		○	○	○
3	土				
4	日				
5	月		○	○	○
6	火		○	○	○
7	水		○	○	○
8	木	2年 職業体験	○	×	○
9	金	2年 職業体験	○	×	○
10	土				
11	日				
12	月		○	○	○
13	火		○	○	○
14	水		○	○	○
15	木		○	○	○
16	金		○	○	○
17	土				
18	日				
19	月				
20	火	体育大会 予行	×	×	×
21	水		○	○	○
22	木				
23	金	体育大会 準備	×	×	×
24	土				
25	日				
26	月	体育大会 予備日	×	×	×
27	火	代休	×	×	×
28	水		○	○	○
29	木		○	○	○
30	金		○	○	○
実施回数			16回	14回	16回

平成28年 8月・9月 守口市中学校給食 献立表

29 月	30 火	31 水	1 木	2 金
 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 八宝菜 春雨の甘酢和え さつまいものごま塩天ぷら 中華風炒め わかめスープ 755kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 春しのみりん焼き きんぴらごぼろ 筑前煮 軟揚げ みそ汁 818kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏肉のレモン風味揚げ ブロッコリーサラダ 夏野菜のトマト煮 春巻き コンソメスープ 981kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 すき焼き丼 春巻 オクラのポン酢和え いんげんの甘辛炒め オレンドレジー 918kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 豚肉の生煮焼き 切干大根の和え物 厚揚げとなすの炒め物 コロケ みそ汁 1023kcal
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 中華焼そば カンチューマイ ニラ玉焼炒め 三色きんぴら 豆腐とねぎのスープ 958kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 カレイのカレー風味揚げ 白飯とソテーのソテー 鮭切身とウィンナーのマスタード炒め カットコーン コンソメスープ 767kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏のゆず塩焼き 野菜ののり巻 厚揚げとキャベツのピリ辛炒め かぼちゃの天ぷら 小松菜のスープ 870kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 カレーライス ハムカツ 野菜のコンソメ炒め パン缶 970kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 ハンバーグのトマト煮込み チンゲン菜のソテー ほうれん草の和風入パゲティ ごぼうのサラダ/マヨネーズ コンソメスープ 869kcal
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 手巻きカツ/タルタルソース ジャーマンポテト 豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草のソテー オニオンスープ 929kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鮭の唐揚げ 豆のカレー炒め じゃが芋とひき肉のそぼろ煮 小松菜のおひたし 味噌とねぎのすまし汁 822kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 ツイストパン ビーフシチュー 白身魚フライ パンハンバーグサラダ いんげんのソテー りんご缶 976kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏唐揚げのおろし煮 ハムカツ 甘辛みそ野菜炒め 野菜のコンソメ炒め すまし汁 948kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 豚肉の香味ダレ 春雨チヂミ チンゲン菜の中華煮 揚げシューザ 中華スープ 922kcal
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
 <p style="text-align: center;">敬老の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 さばの生煮焼 白菜の和え物 野菜の炒め物 かぼちゃコロケ 豚汁 927kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏の唐揚げ きんぴら 大根のピリ辛炒め チンゲン菜のスープ 924kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 ユースリナー きゅうりと切干大根のサラダ 高根ブロッコリー炒め 大根のピリ辛炒め チンゲン菜のスープ 924kcal	 <p style="text-align: center;">秋分の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 牛肉の甘辛炒め 小松菜とえのきたけのおひたし えびとじゃが芋の炒め物 メンチカツ 赤だし 1003kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏の唐揚げ 春雨チヂミ チンゲン菜の中華煮 大根のピリ辛炒め トマトスープ 838kcal
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 豚キムチ炒め 揚げ豆腐(平実) レンコンとハムのマカロニソテー 中華風きゅうり かきたま汁 898kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 牛肉のチヂミソース/ブロッコリー イカリソウフライ きのこスパゲティ ひじき煮 コンソメスープ 874kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 いわしの天ぷら ほうれん草のおひたし 大根とわかめ煮 アスパラと鶏肉の炒め物 みそ汁 793kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 マーボーなす丼 チンゲン菜とエリンギのソテー 野菜炒め 小松菜の中華和え ごま団子 860kcal	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏の唐揚げ 春雨チヂミ 野菜とベーコンの洋風煮 大根のピリ辛炒め トマトスープ 838kcal

夏バテを防ぐ食事のポイント

暑さで食欲が落ちたり、暑さで睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房のきいた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起きます。

食事で夏バテを予防しましょう！

第一・唐辛子・八宝菜・絹・大久保・鯖・樟風中学校
守口市教育委員会・守口市学校給食協会

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物とのり過ぎは健康に負担がかかります。
【主食・主菜・副菜】をバランスよく食べるのが基本です。

主食：米、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主菜：肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

副菜：きんぴら、野菜炒め、揚げ物、めん類、など

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

小麦胚芽、大豆、胚芽米、豚肉、鶏肉、大豆、大豆製品、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ズッキーナ、オクラ、ゴーヤ