7 月分こんだて予定表

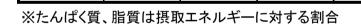


木更津市立清川中学校

				l.s.	,	4. 18				1 22.1	.,,,,,		
	曜 日	こんだて		お	ŧ	な ざ	い	りょ	う			量	
日				おもにエネルギ	ギーのもとになる	おもに体をつ	くるもとになる	おもに体の調子を	整えるもとになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
										kcal	g	g	g
1	木	ごはん さばのカレーしょうゆ漬け 鶏団子のすまし汁	牛乳 切干大根の炒め煮	米 砂糖	油ごま	さば 油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 豆腐	小松菜 人参	干椎茸 玉葱 キャベツ	772	29. 7	27. 6	2. 1
2	金	ごはん 焼きぎょうざ(3個) 冷凍みかん	牛乳 生揚げと豚肉のチャンプルー	米	油	豚肉 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳	にら 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし みかん	771	28. 6	21. 5	2. 6
5	月	ごはん 鮭と枝豆のあまからめ	牛乳 だまこもち汁	米 でんぷん 砂糖	油	鮭 鶏肉 なると	牛乳	枝豆 人参 しめじ	ごぼう 長葱 大根 キャベツ	818	39. 6	21. 2	2.6
6	火	黒糖パン いわしのカリカリフライ(3個)	牛乳 しょうゆラーメン	パン 中華めん	油	いわし 豚肉	牛乳 わかめ	人参 とうもろこし 長葱	にんにく キャベツ もやし	835	32. 3	28. 6	3. 2
7	水	ごはん 星のハンバーグ お星さまタルト 七夕こん	牛乳 七夕汁 んだて	米 砂糖 そうめん	油	鶏肉豚肉 なると 豆腐	牛乳	人参 干椎茸 大根	玉葱 セロリー	817	31. 6	24. 2	2. 7
8	木	ごはん 赤魚の照り焼き きさぽん焼きのり	牛乳 生揚げの中華煮	米	油	赤魚 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	人参	キャベツ 干椎茸 しょうが	787	36. 6	23. 1	2. 5
9	金	ごはん 麻婆豆腐	牛乳 しゅうまい(3個)	米 砂糖	油	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にら 人参 玉葱 しょうが	長葱 干椎茸 たけのこ にんにく	790	32. 3	21. 9	2.8
12	月	ごはん カレーコロッケ ミルメーク	牛乳 じゃがいものバターじょうゆ煮	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 とうもろこし 枝豆	玉葱	801	21.8	20. 1	1.7
13	火	コッペパン 肉団子(ケチャップ)2個 フォーのスープ 世界の	牛乳 温野菜(ごまドレッシング) ン料理(ベトナム) ★	パン フォー	ごま	鶏肉	牛乳	ブロッコリー とうもろこし 人参 チンゲンサイ	キャベツ もやし	794	27. 3	28. 6	3.0
14	水	ごはん ポークハヤシ	牛乳 野菜チップス(のり塩)	米 じゃがいも 砂糖	油	豚肉	牛乳 のり	人参 枝豆 かぼちゃ	にんにく 玉葱 エリンギ れんこん	775	23. 7	20. 5	2. 1
15	木	コッペパン チキンのオーブン焼き	牛乳 カレーポトフ	パン じゃがいも	油	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 かぶ キャベツ セロリー	781	35. 4	32. 2	3. 5
16	金	ごはん とうもろこしの香ばし揚げ 納豆	牛乳 豚汁	米 里芋	油	いとよりだい 豚肉 味噌 納豆	牛乳	とうもろこし 人参	大根 こんにゃく	766	30. 5	21. 2	2.6
19	月	キャロットピラフ アジナゲット(3個)	ジョア(プレーン) コーンポタージュ	米 小麦粉	油	鶏肉 あじ たら ベーコン	ジョア 豆乳	人参 とうもろこし 赤ピーマン	玉葱 パセリ	791	24	26. 1	3.8
20	火	ナン ドライカレー ととやき(チョコクリーム)	牛乳 ブロッコリーのおかか和え	ナン	油 ごま	豚肉 ひよこ豆 かつお節	牛乳	人参 ピーマン とうもろこし 枝豆	にんにく しょうが 玉葱 ブロッコリー	737	29. 5	25. 9	3.7
		*都合により、献立を変更	- [する場合がありますので、あ	らかじめごて	承ください。	•		•	平均値	788 kcal	15 %	28 %	2.8 g
			、スオベアの材料を記載して						由 学 校 其 淮 値		13~2006		
		* + / : * * * · · · · · · · · · · · · · · · ·		へんかけ だけ	☆ \ \ + ++ \ \ .				■□・ラスの具準値	8301001	17~9006	2006	・ファベモ・

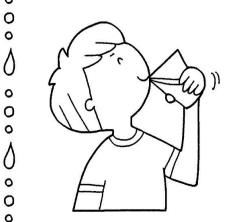
- * 主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。
- *7月期の給食費の振替日は、8月2日です。

また、8月の給食費の引き落としはありません。次回振替日は9月30日です。



中学校基準値 830kcal 13~20% 20~30% 2.5g未満





熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。



ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなど をたくさん飲むと、糖分 のとりすぎになります。 普段の水分補給は水か麦 茶にしましょう。

