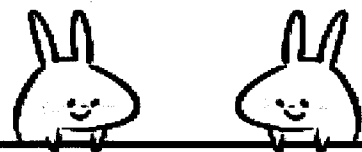
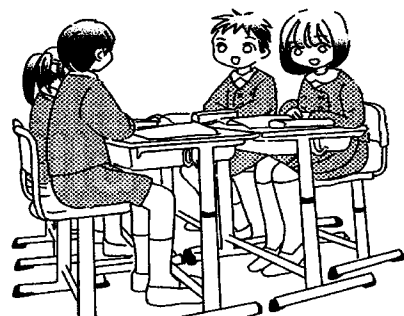


新学期が始まりましたね！



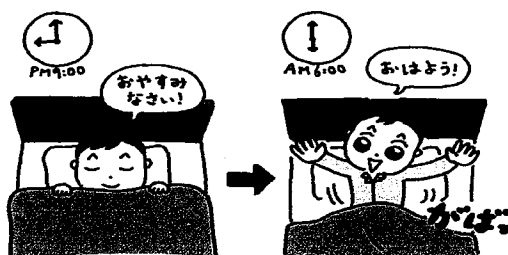
夏休み中の不規則な生活によって
偏った食生活を整えましょう。

スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		えび、かに、小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま				
24 日 (月)	ポークカレー (麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、 玉ねぎ、人参、豚肉、 カレーの素、フルーツチャツネ、 中濃ソース、バター、 ケチャップ、コリアンダー、 クミン	25 日 (火)	冷やしラーメン	ラーメン、もやし、錦糸卵、 ハム、胡瓜、カニかま、 冷し中華スープ	26 日 (水)	ごはん	様似米	27 日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	28 日 (金)	ごはん	様似米
	フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、 パイナップル、みかん、 クリームチーズ		味噌汁(さつまいも、 白菜)	さつまいも、白菜、味噌、 だしパック		クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、 シチューの素、人参、鶏肉、 米油、チーズ、食塩、白こしょう		味噌汁(豆腐、 わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、 だしパック			
				さばのみりん焼き	さばみりん漬け		ウインナーと コーンのソテー	コーン、ウインナー、 ピーマン、バター、米油、 コンソメ、食塩、白こしょう		ザンギ	鶏肉、酒、しょうゆ、しょうが、 にんにく、小麦粉、片栗粉、 キャノーラ油			
				ひじきの炒め物	竹輪、人参、ひじき、油揚げ、 しょうゆ、本みりん、酒、米油、 砂糖、ごま油		ももゼリー	ももゼリー		春雨サラダ	ハム、春雨、胡瓜、人参、 しょうゆ、りんご酢、砂糖、 ごま油			
アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		
小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、 りんご、ごま			えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま			小麦、さば、大豆、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		
31	ごはん	様似米	8月の1人当たり 平均摂取栄養値		エネルギー 730kcal、たんぱく質 25.2g、脂質 22.3g、炭水化物 105.3g、食塩相当量 2.9g〔推定値〕									

①規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。
早寝早起きのリズムで体調が良くなります。



②朝ごはんをしっかり食べましょう。
朝ごはんを食べると脳の目覚めのスイッチが入り、
記憶力がアップします。



③正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！
喉の渇きがなくても、脱水症状は進行しています。
こまめな水分と塩分補給を心がけましょう。

