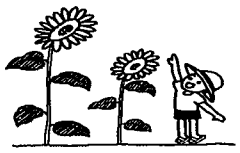
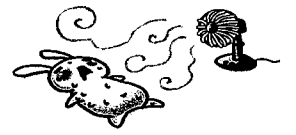


様似町7月献立(中学校)



がつ 7月のおすすめ献立

夏バテにならないために...

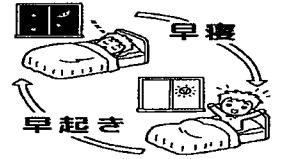


10日「夏野菜ミートスパゲティ」

16日「十美先生のドライカレー」

ミートソースの中には人参、玉葱のほかにマッシュルーム、茄子、ズッキーニが入っています。夏野菜の茄子はほとんどが水分でできていますが…体を冷やす効果があり、夏にはもってこいの野菜。他にはアントシアニンという紫色の成分には、免疫力を高める効果や視力を良くする効果もあります

置戸町の学校給食が日本一になった十美先生が考案したドライカレーです。何度か登場していますが、実は野菜がたくさん入っていてとても栄養たっぷり。カレー粉のほかに3種類の香辛料が絶妙に絡み合い、くせになる美味しさです。デザートアイスもお楽しみですね！



早寝、早起きの規則正しい生活



こまめな水分補給



肉や魚と野菜があるバランスのとれた食事

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
<p><メニュー内容> 豚肉と野菜の生姜炒め ごはん 三色ナムル じゃが芋とごぼうの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量688Kcal、蛋白質24.4g、 脂質22.8g、炭水化物90.3g、 食塩相当量2.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、ごま、 りんご</p>	<p><メニュー内容> 手作り豆腐入りハンバーグ ごはん ピーマンと海老マヨサラダ オニオンスープ</p> <p>栄養表示 熱量688Kcal、蛋白質22.9g、 脂質19.1g、炭水化物99.6g、 食塩相当量3.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、豚肉、 りんご、えび、乳、鶏肉</p>	<p><メニュー内容> (新・手作りスープ) きのご醤油ラーメン キャロット蒸しパン</p> <p>栄養表示 熱量700Kcal、蛋白質26.2g、 脂質22.5g、炭水化物91.7g、 食塩相当量4.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、卵、乳、 鶏肉</p>	<p>中体連大会</p> <p>ちんぼれ</p>	<p>中体連大会</p>
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
<p><メニュー内容> ほっけ磯香フライ ごはん キャベツと豆の バター醤油炒め 豚ごぼう汁</p> <p>栄養表示 熱量670Kcal、蛋白質27.8g、 脂質17.8g、炭水化物95.2g、 食塩相当量2.3g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 大豆、小麦、豚肉、乳</p>	<p><メニュー内容> チキンソテー・ バーベQソース ごはん 大根とツナごまサラダ ワカメのかき玉スープ</p> <p>栄養表示 熱量732Kcal、蛋白質27.8g、 脂質26.4g、炭水化物92.0g、 食塩相当量3.5g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、卵、りんご、小麦、 大豆、ごま</p>	<p><メニュー内容> 夏野菜ミートソース スパゲティ コロコロさつま芋サラダ メロン</p> <p>栄養表示 熱量757Kcal、蛋白質29.3g、 脂質26.8g、炭水化物101.2g、 食塩相当量1.9g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、牛肉、 大豆、卵、りんご</p>	<p><メニュー内容> 海老フライ&タルタルソース 北海道産小麦のコッペパン ジャーマンポテト コーンスープ</p> <p>栄養表示 熱量816Kcal、蛋白質22.3g、 脂質28.8g、炭水化物113.1g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、えび、大豆、 豚肉</p>	<p><メニュー内容> 豚丼(麦ごはん) 白菜と小松菜としらす 塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量812Kcal、蛋白質32.5g、 脂質25.1g、炭水化物106.2g、 食塩相当量2.7g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、 ゼラチン、ごま</p>
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
<p>海の日</p>	<p><メニュー内容> 麦ごはん 十美先生のドライカレー ロッチェアイス・ クーリッシュ(バニラ)</p> <p>栄養表示 熱量800Kcal、蛋白質25.2g、 脂質18.8g、炭水化物126.0g、 食塩相当量2.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 卵、乳、豚肉、小麦、大豆、 鶏肉</p>	<p><メニュー内容> 親子うどん ウイナーポート</p> <p>栄養表示 熱量701Kcal、蛋白質28.2g、 脂質25.7g、炭水化物85.6g、 食塩相当量3.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、鶏肉、卵、乳、大豆、 豚肉、さば</p>	<p><メニュー内容> ミートボールケチャップ煮 北海道産小麦のバターパン ソース焼きそば 白菜の豆乳スープ</p> <p>栄養表示 熱量830Kcal、蛋白質25.8g、 脂質27.7g、炭水化物112.7g、 食塩相当量3.9g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、えび、もも、りんご</p>	<p><メニュー内容> 揚げ鶏のはちみつ レモン醤油タレ 枝豆ごはん ほうれん草のごま和え はんぺんとかぶのすまし汁</p> <p>栄養表示 熱量758Kcal、蛋白質29.3g、 脂質25.4g、炭水化物95.4g、 食塩相当量3.7g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、小麦、卵、大豆、乳、 ごま</p>
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	<p>夏野菜は茄子のほかにピーマン、とうもろこし、 トマト、きゅうりなどがあります。 どれも水分とカリウムやビタミン類が豊富で、 むくみ予防や体を冷やす効果があります 夏野菜で暑い夏をのりきりましょう！</p> <p>なつやすみ 夏野菜</p>	
<p><メニュー内容> 豚肉と茄子のスタミナ炒め ごはん もやしとかに風味サラダ キャベツと揚げの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量717Kcal、蛋白質25.8g、 脂質26.3g、炭水化物88.3g、 食塩相当量2.9g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、かに、卵、 りんご、ごま</p>	<p><メニュー内容> 三色丼(麦ごはん) チョレギサラダ 玉葱とベーコンのスープ</p> <p>栄養表示 熱量753Kcal、蛋白質30.8g、 脂質22.3g、炭水化物100.1g、 食塩相当量3.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、卵、小麦、大豆、乳、 豚肉、ごま、りんご</p>	<p><メニュー内容> 冷しゃぶごまタレうどん パンキンカップケーキ</p> <p>栄養表示 熱量681Kcal、蛋白質25.4g、 脂質27.5g、炭水化物86.4g、 食塩相当量3.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、大豆、 ごま、りんご、さば</p>		