

2019年度



こんだて



新宮市立城南中学校

日		曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー	
						赤	黄	緑	たんぱく質	
1	月				テストのため給食はありません。					
2	火				テストのため給食はありません。					
3	水				・豚肉のアップルソース ・切り干し大根のあえもの ・みそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ	米 さとう ごま油	しょうが りんご たまねぎ きりぼしだいこん コーン きゅうり にんじん ねぎ	667 27.4	
4	木				・さかなのたつたあげ ・梅おかかあえ ・糸こんにソテー	牛乳 さかな切り身 ツナ かつおぶし ひき肉	米 かたくり粉 あぶら しらたき さとう	しょうが きゃべつ もやし うめぼし いんげん コーン	701 28.4	
5	金			きんぴら らすし	★★七夕献立★★ ・七夕そうめん汁 ・七夕ゼリー	牛乳 牛肉	米 さとう 糸こんにやく ごま油 そうめん ゼリー	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ オクラ	610 17.7	
8	月			チキン ライス	・ポテトサラダ ・コンソメスープ	牛乳 とりもも ウィンナー	米 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ コーン ピーマン にんじん きゅうり きゃべつ しめじ	644 19.0	
9	火				・さかなの塩焼き ・フレンチサラダ ・ひじきのにもの	牛乳 さかな切り身 いとかまぼこ ひじき あぶらあげ	米 あぶら こんにやく さとう	きゃべつ えだまめ にんじん	546 27.9	
10	水			ぶたどん 豚丼	・ポパイサラダ ・カルピス寒天	牛乳 ぶた肉 ハム カルピス かんてん	米 しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	566 19.9	
11	木				・マーマレードチキン ・ブロッコリーのマヨおかかあえ ・なすのみそ汁	牛乳 とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	米 あぶら マヨネーズ	にんにく マーマレード ブロッコリー きゃべつ にんじん コーン なす たまねぎ ねぎ	675 28.0	
12	金				・ホイコーロー ・大学芋	牛乳 ぶた肉 みそ	米 あぶら さとう さつまいも 水あめ くらごま	きゃべつ ビーマン にんじん ししだい たまねぎ しょうが にんにく	716 22.4	
16	火				・さかなの照り焼き ・ごまみそ酢あえ ・糸こんにぶのにもの	牛乳 魚切り身 みそ こんにぶ あぶらあげ	米 さとう ごま こんにやく ごまあぶら	しょうが きゃべつ もやし にんじん ごぼう	625 27.7	
17	水			うめ梅ちり ごはん	・にくじゃが ・こまつな ・小松菜とツナのレモンあえ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 ツナ	米 じゃがいも しらたき さとう	うめぼし にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし レモン汁	584 23.0	
18	木			カレー ライス	・すいか	牛乳 ぶた肉	米 じゃがいも バター カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	689 18.0	

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウィンナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。

☆今月の給食費の引き落とし日は、25日（木）です。

朝ごはん&水分補給をしっかりととりましょう!

いよいよ夏本番です。
急に暑さが増すこの時期は、
体が暑さに慣れていないため、
熱中症になりやすく、
注意が必要です。
こまめな水分補給を
心がけましょう。



熱中症を ふせぐには... 	睡眠をしっかりととりましょう 早寝早起き! 	朝ごはんを 食べましょう バランスも考えてね
水分をこまめに とりましょう あきいジュースで はなく、水やあ茶を 	服装を工夫 しましょう ぼうし 通気性のよい服 	日陰を選んで 歩きましょう 白がや ぼうしも活用 ひきょう