

月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について ☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p> 			<p>1</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>2</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>3</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>4</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>5</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>6</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>7</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>8</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>9</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>10</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>11</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>12</p> <p>○ ○ ○</p>
	<p>ランチパン かぼちやのポターージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 	<p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 	<p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 	<p>6</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>7</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>8</p> <p>○ ○ ○</p>	<p>9</p> <p>× × ×</p>	<p>10</p> <p>× × ×</p>	<p>11</p> <p>× × ×</p>	<p>12</p> <p>× × ×</p>	<p>13</p> <p>× × ×</p>	<p>14</p> <p>× × ×</p>	<p>15</p> <p>× × ×</p>	<p>16</p> <p>× × ×</p>	<p>17</p> <p>× × ×</p>
<p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 	<p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 	<p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>											

金剛中学校 生徒献立 3日

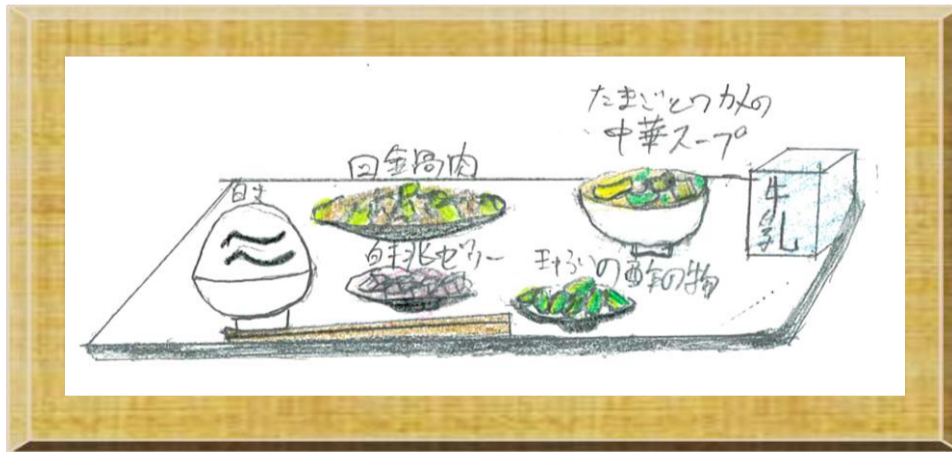
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。


暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ


な なんでも食べて夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。




つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。




や 夜食に気をつけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。




す 好き嫌いをなくそう

親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をなおす良い機会です。




み 三日坊主に注意

早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。




の 飲むなら麦茶が牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。




し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。




く 薬を飲むより食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。




よ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。



し 室内よりも外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について</p> <p>☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p>  <p>★給食予約システムについて 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェーチャーイン) TEL:052-732-8948</p> <p>★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919</p>			<p>1</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 	<p>2</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 	<p>3</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 						
	<p>6</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 	<p>7</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 	<p>8</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 	<p>9</p> <p>1年 × 2年 × 3年 ×</p> <p>給食味めぐり 東京都</p> <p>ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>							

金剛中学校 生徒献立 3日

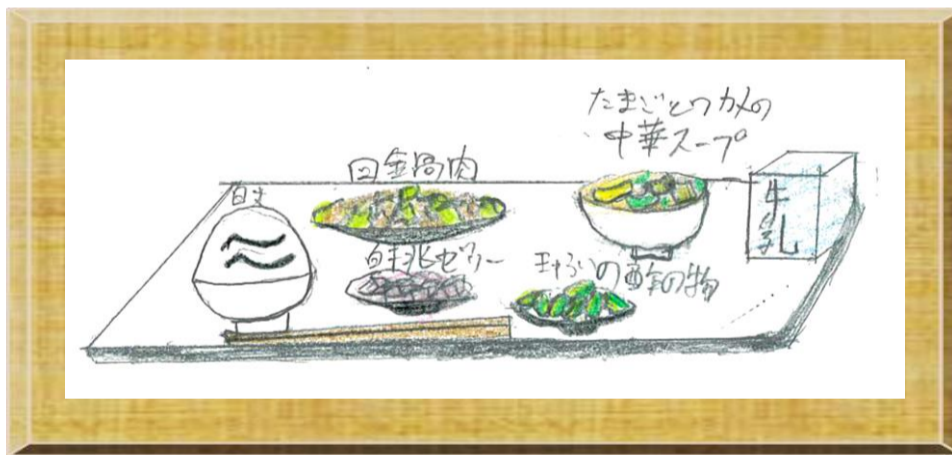
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色とりやにかにしました。

キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。


暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ


な なんでも食べて夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。




つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。




や 夜食に気をつけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。




す 好き嫌いをなくそう

親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をおすすめの機会です。



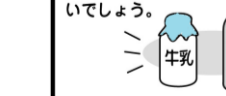
み 三日坊主に注意

早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。



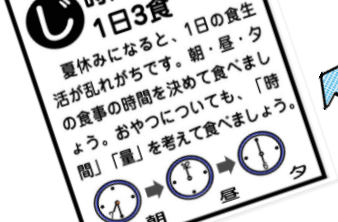
の 飲むなら麦茶が牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。




し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。




く 薬を飲むより食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。




よ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。



し 室内よりも外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年			
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について</p> <p>☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p>  <p>★給食予約システムについて 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェーチャーイン) TEL:052-732-8948</p> <p>★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919</p>			1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年
	<p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 	<p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 	<p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 												
6	1年	2年	3年	7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年
<p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 	<p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 	<p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 	<p>給食味めぐり 東京都 ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>											

金剛中学校 生徒献立 3日

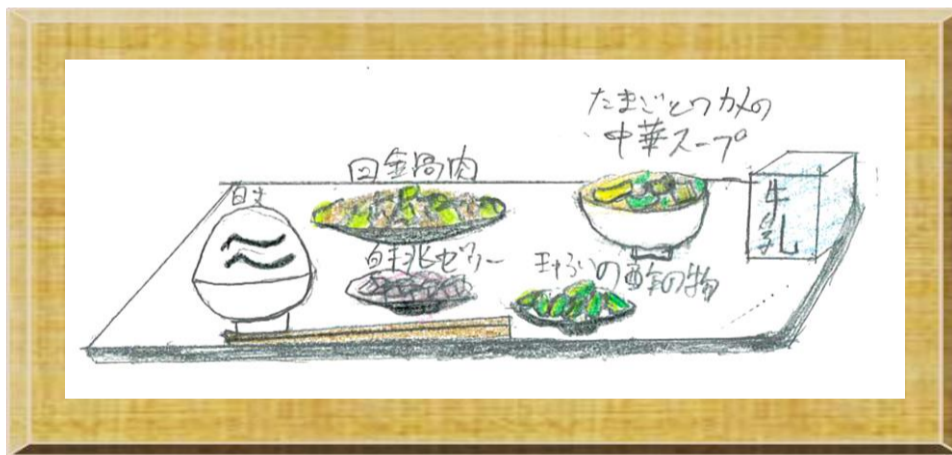
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。

暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な
つ
つ
や
す
み
の
し
よ
く
じ

な なんでも食べて夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。

つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。

や 夜食に気をつけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。

す 好き嫌いをなくそう

親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をなおす良い機会です。

み 三日坊主に注意

早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。

の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。

し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。

く 薬を飲むより食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。

よ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。

し 室内よりも外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年			
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について</p> <p>☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p> 			1	○	○	○	2	○	○	○	3	○	○	○
	<p>★給食予約システムについて 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン) TEL:052-732-8948</p> <p>★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919</p>			<p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 			<p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 			<p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 					
6	○	○	○	7	○	○	○	8	○	○	○	9	×	×	×
<p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 			<p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 			<p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 			<p>給食味めぐり 東京都 ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 			<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>			

金剛中学校 生徒献立 3日

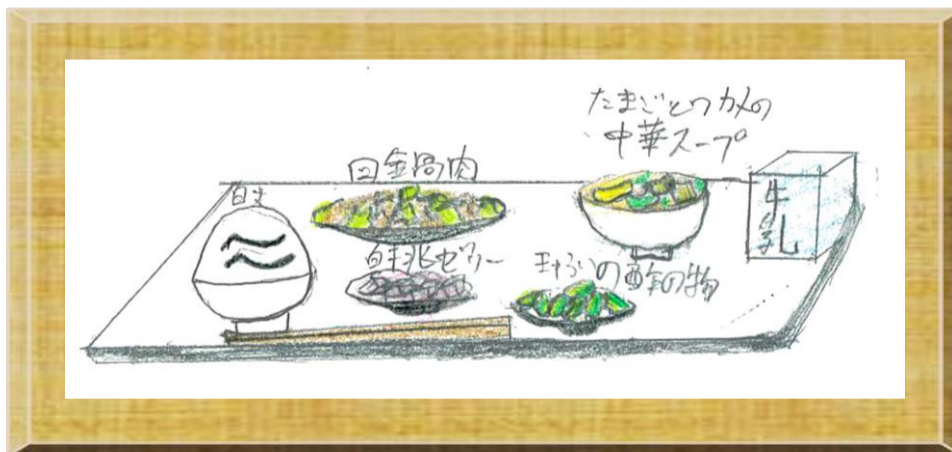
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。


暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な
つ
つ
や
す
み
の
し
よ
く
じ


な なんでも食べて夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。




つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。




や 夜食に気をつけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。




す 好き嫌いをなくそう

親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をなおす良い機会です。




み 三日坊主に注意

早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。



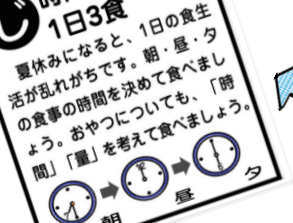
の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。




し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。




く 薬を飲むより食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。




よ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。



し 室内よりも外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年			
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について</p> <p>☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p>  <p>★給食予約システムについて 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェーチャーイン) TEL:052-732-8948</p> <p>★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919</p>			1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年
	<p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 	<p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 	<p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 												
6	1年	2年	3年	7	1年	2年	3年	8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年
<p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 	<p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 	<p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>											

金剛中学校 生徒献立 3日

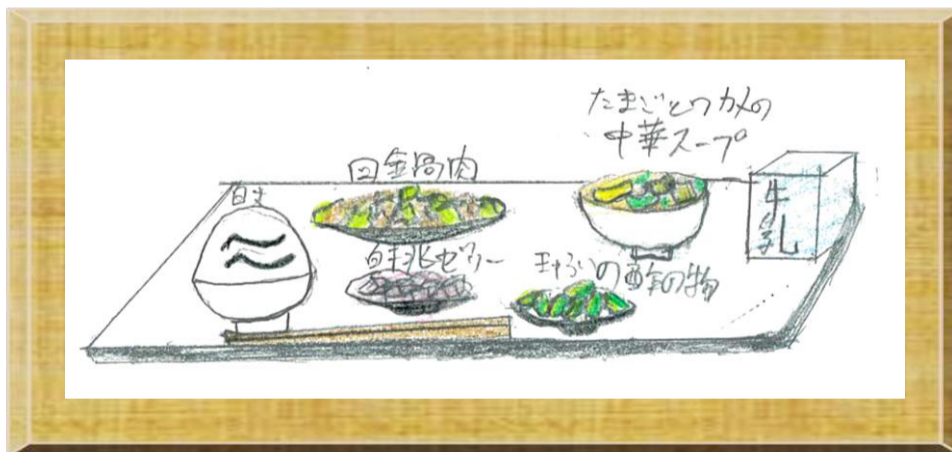
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
 色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

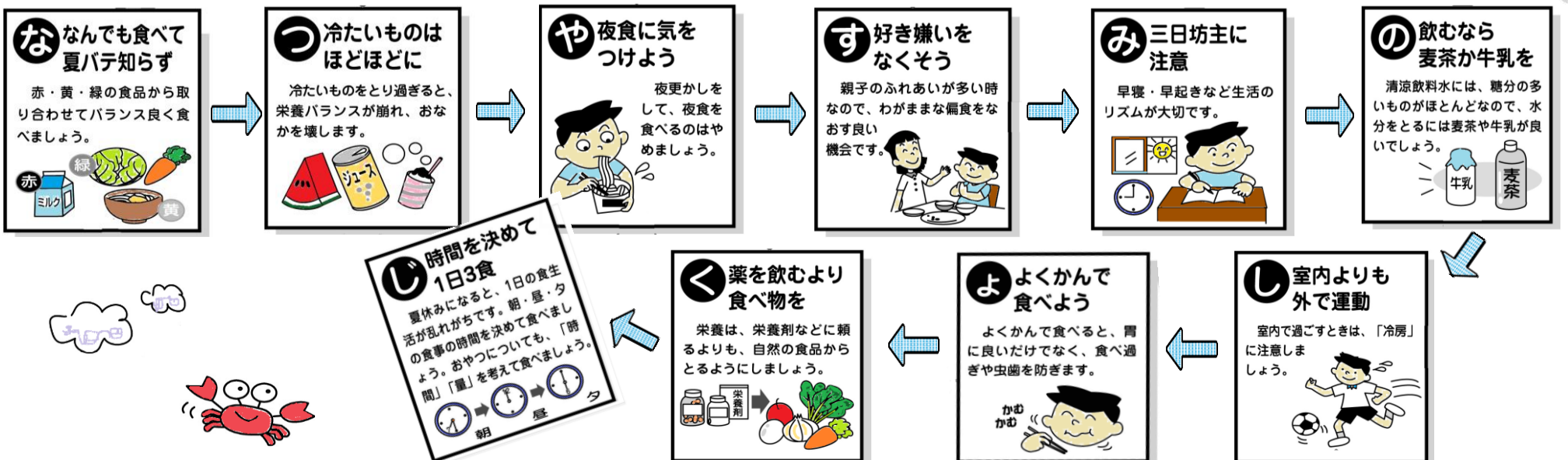
キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。

暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な
つ
つ
や
す
み
の
し
よ
く
じ



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年			
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p> <p>給食のウェブ予約について ☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。 https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p> <p>★給食予約システムについて 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェューチャーイン) TEL:052-732-8948</p> <p>★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919</p>	1	○	○	○	2	○	○	○	3	○	○	○			
	<p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 	<p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 	<p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 												
6	○	○	○	7	○	○	○	8	○	○	○	9	×	×	×
<p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 	<p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 	<p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 	<p>給食味めぐり 東京都 ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>											

金剛中学校 生徒献立 3日

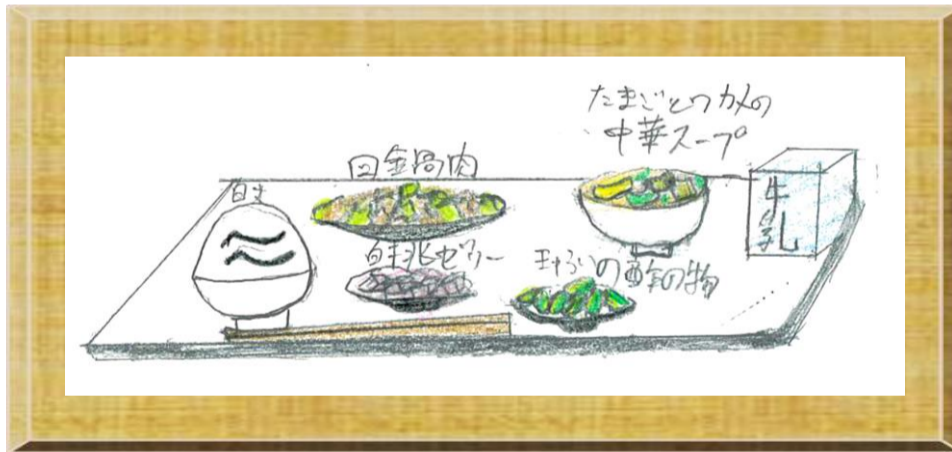
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。

暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な
つ
つ
や
す
み
の
し
よ
く
じ

な なんでも食べて夏バテ知らず
赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。

つ 冷たいものはほどほどに
冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。

や 夜食に気をつけよう
夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。

す 好き嫌いをなくそう
親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をなおす良い機会です。

み 三日坊主に注意
早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。

の 飲むなら麦茶が牛乳を
清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。

し 時間を決めて1日3食
夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。

く 薬を飲むより食べ物を
栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。

よ よくかんで食べよう
よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。

し 室内よりも外で運動
室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

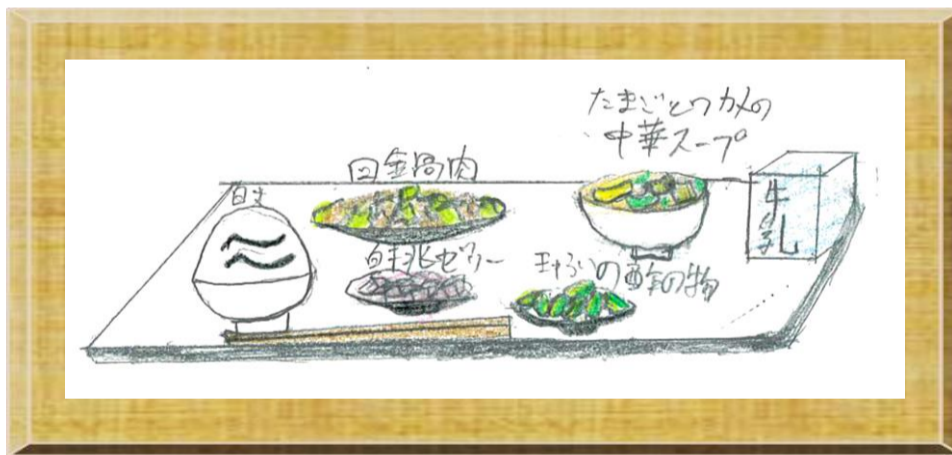
月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について ☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p> 			<p>1</p> <p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 	<p>2</p> <p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 	<p>3</p> <p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 									
	<p>6</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 	<p>7</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 	<p>8</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 	<p>9</p> <p>1年 ○ 2年 ○ 3年 ○</p> <p>給食味めぐり 東京都 ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 	<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>										

金剛中学校 生徒献立 3日

☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

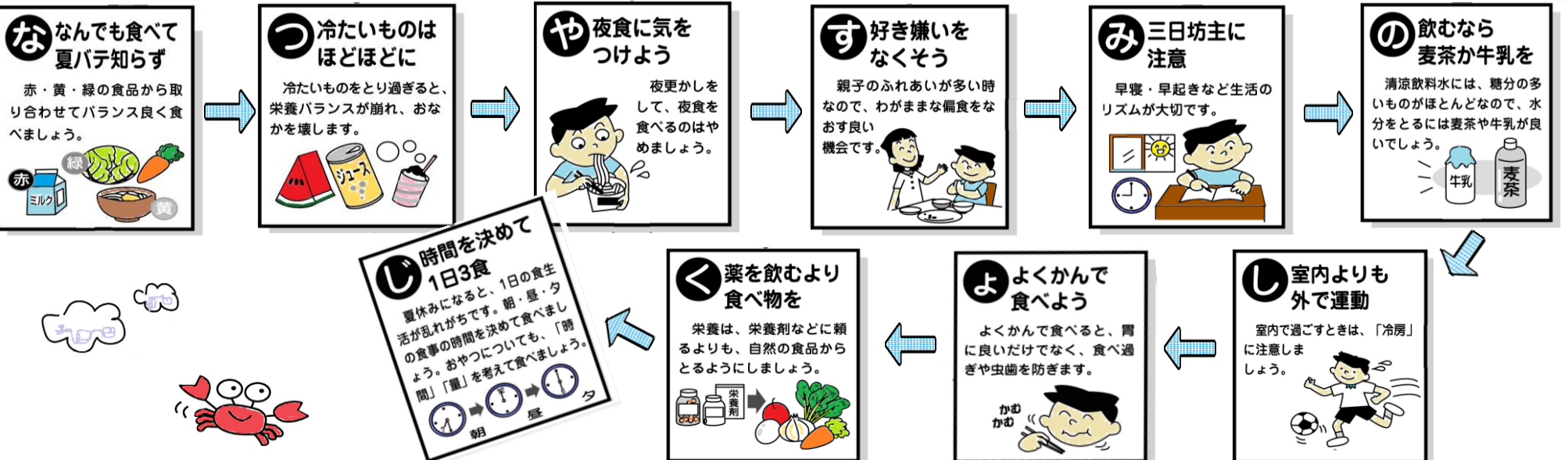
キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。

暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月	火			水			木			金					
	1年	2年	3年	1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年
<p>給食のウェブ予約期間は、毎月 5日～15日 です。 なお、マークシートでの予約の締め切りは、6月9日(火) です。</p> <p>☆予約には、事前に給食費のチャージが必要です。チャージ残高が足りない場合は、追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月14日(日) まで ※早めのチャージをお願いします。</p>	<p>給食のウェブ予約について ☆下記のURL又はQRコードから給食予約システムへアクセスし、ログイン画面からログインIDとパスワードを入力して予約してください。</p> <p>https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/</p> 			1	○	○	○	2	○	○	○	3	○	○	○
	<p>★給食予約システムについて 富田林市中学校給食コールセンター(株式会社 フェーチャーイン) TEL:052-732-8948</p> <p>★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919</p>			<p>ランチパン かぼちゃのポタージュ スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー</p> 			<p>鶏ごぼうご飯 赤だし 鯖の塩焼き なすのごま風味 たこ焼き</p> <p>富田林産のなすを使います。</p> <p>半夏生献立</p> 			<p>白米 たまごとワカメの中華スープ 回鍋肉 きゅうりの酢の物 白桃ゼリー</p> <p>富田林産の四葉きゅうりピーマンを使います。</p> <p>生徒献立</p> 					
6	○	○	○	7	○	○	○	8	○	○	○	9	×	×	×
<p>ポークカレーライス ちりめんじゃこのマリネ 人参チップス</p> 			<p>ご飯 おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え</p> <p>富田林産のオクラを使います。</p> <p>七夕献立</p> 			<p>ご飯 ミネストローネ 鯖のカレーポテト焼き イタリアンサラダ りんごとさつまいものケーキ</p> 			<p>給食味めぐり 東京都 ご飯 みそちゃんこ汁 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 冷凍みかん</p> 			<p>給食味めぐり 東京都</p> <p>約260年間続いた江戸時代には、参勤交代で全国のさまざまな地域の人々と食材が江戸を行き交いました。その後、文明開化で洋食が登場して東京の食のレパートリーは広まりました。寿司や天ぷらは、日本を代表する料理といえます。</p> <p>ちゃんこ もとは力士の体を作るためにできた鍋料理です。</p> <p>きんぴらごぼう 滝野川(たきのがわ)ごぼうは、現在の東京都北区滝野川あたりでうまれました。日本で流通するごぼうの90%以上が、このごぼうをルーツにもっています。</p>			

金剛中学校 生徒献立 3日

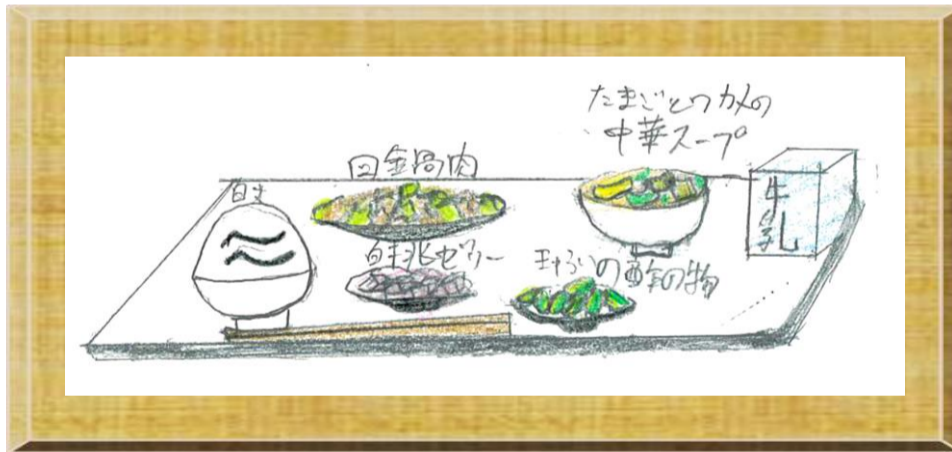
☆献立内容☆

- 白米
- たまごとワカメの中華スープ
- 回鍋肉
- きゅうりの酢の物
- 白桃ゼリー



金剛中イメージキャラクター 金中丸

金剛中学校の2年生(60期生)が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。



献立のアピールポイント!

全て中華でそろえました。
色んな野菜をつかって色どりの献立にしました。

キャッチフレーズは「夏休みの食事!」

もうすぐ夏休みです。いつもはできない事に挑戦できる大切な期間でもあります。


暑い夏を元気に過ごして、素敵な思い出をたくさん作ってください。

規則正しい生活を送るために心がけてほしいことをまとめました。

な
つ
つ
や
す
み
の
し
よ
く
じ


な なんでも食べて夏バテ知らず

赤・黄・緑の食品から取り合わせてバランス良く食べましょう。




つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、栄養バランスが崩れ、おなかを壊します。




や 夜食に気をつけよう

夜更かしをして、夜食を食べるのはやめましょう。




す 好き嫌いをなくそう

親子のふれあいが多い時なので、わがままな偏食をなおす良い機会です。




み 三日坊主に注意

早寝・早起きなど生活のリズムが大切です。




の 飲むなら麦茶が牛乳を

清涼飲料水には、糖分の多いものがほとんどなので、水分をとるには麦茶や牛乳が良いでしょう。




し 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても、「時間」「量」を考えて食べましょう。




く 薬を飲むより食べ物を

栄養は、栄養剤などに頼るよりも、自然の食品からとるようにしましょう。




よ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎや虫歯を防ぎます。



し 室内よりも外で運動

室内で過ごすときは、「冷房」に注意しましょう。



写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。