

令和8年7月

富田林市中学校給食献立表

こんだて

第一中学校

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会

月				火				水				木				金							
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。 ☆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。				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/  ★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 フューチャーイン) TEL:052-732-8948 ★献立内容等について 学校給食課 中学校給食係 TEL:0721-69-4919				1				2				3							
								1年 ○				2年 ○				3年 ○				1年 ○			
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 				ごはん おすまし 豚肉のしょうが焼き 天の川和え 富田林産のオクラを使います。 七夕献立 				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 				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 富田林産のなすを使います。 半夏生献立 				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 富田林産の四葉きゅうり ピーマンを使います。 生徒献立 							
								6				7				8				9			
1年 ○				2年 ○				3年 ○				1年 ○				2年 ○				3年 ○			

金剛中学校 生徒献立
3日

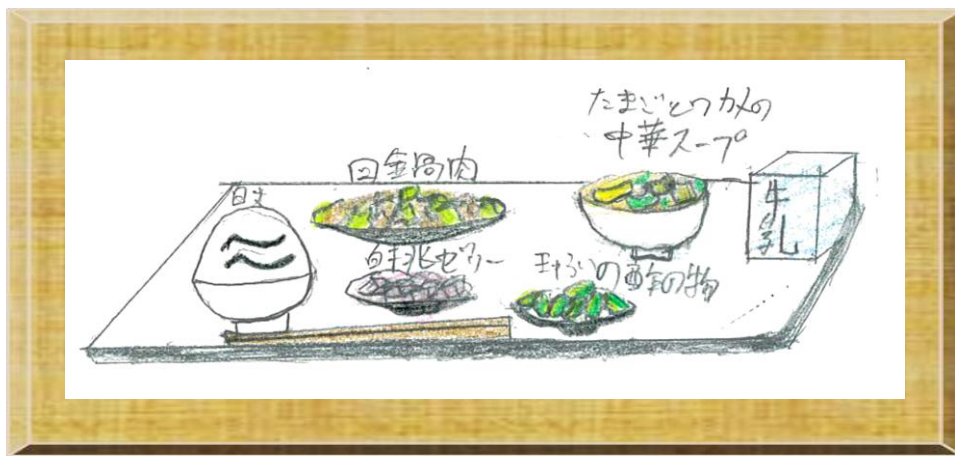
☆献立内容☆

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
ょ
く

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、おなかが壊れます。

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。