


令和6年 きゅうしょくよていこんだてひょう

7月

保土ケ谷支援学校

日 曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
1 月	ごはん きゅうにゅう チャプチェ どうふスープ	こめ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	だいずもやし たまねぎ にら にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ	717 23.7	27.3 2.4	
2 火	まるパン きゅうにゅう とりにくのマーメレードやき マカロニソテー しろはなまめのポタージュ	パン あぶら バター マカロニ かたくりこ なまクリーム マーメレード	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ パセリ	675 22.5	36.5 2.6	
3 水	ごはん きゅうにゅう さかなのピリからやき ゴーヤチャンプルー ズッキーニのみそしる フルーツあんじんふうプリン	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ まあじ かつおぶし どうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし ゴーヤ スズキーニ	675 18.8	34.5 2.7	
4 木	○にほんあじめぐり〜おおさか〜 かやくごはん きゅうにゅう クロック(ソース) にくすい	こめ あぶら クロック	ぎゅうにゅう とりにく きゅうにく どうふ あぶらあげ	にんじん ほしいたけ えのき こねぎ	770 27.8	32.6 2.9	
5 金	○たなばたこんだて そばろどん きゅうにゅう あまのがわスープ たなばたゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ピーン かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	しめじ たまねぎ たけのこ にんじん おくら キャベツ えだまめ	683 15.8	31.5 2.4	
8 月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんに わかめのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ ピーマン にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	703 20.4	33.2 2.5	
9 火	○かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー かじきのトマトスパゲッティ きゅうにゅう やさいソテー れいどうみかん 	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう かじき	トマト にんじん たまねぎ ピーマン なす スズキーニ ケチャップ ホルトマト キャベツ さやいんげん コーン みかん	630 17.7	30.3 2.0	
10 水	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとかぼちゃのいために もやしのうまに	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん もやし チンゲンサイ	729 22.7	29.8 2.0	
11 木	サンドパン きゅうにゅう てりやきチキン キャベツソテー とうがんスープ ももゼリー	パン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ とうがん たまねぎ にんじん パセリ	614 22.6	33.5 2.6	
12 金	まーぼーなすどん きゅうにゅう あおなスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ レバーそばろ	なす ねぎ にら たけのこ にんじん ほうれんそう エリンギ もやし	700 21.0	31.1 2.7	
16 火	ごはん きゅうにゅう すぶた もずくスープ	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ なす ケチャップ こまつな えのき	681 20.9	29.4 2.1	
17 水	○きゅうしょくのひ・セレクトデザート なつやさいカレーライス ホットマリネ きゅうにゅう セレクトデザート(ぶどうゼリー・チョコプリン・バナナケーキ)	こめ あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく レバーそばろ	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん ズッキーニ パプリカ コーン ホルトマト リンゴソース カリフラワー ブロッコリー	762 19.2	28.4 2.3	

今月の平均栄養価 エネルギー 695kcal たんぱく質 31.5g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「かながわ産品デー」

7月6日(木)は、県内産の食材を使用した「かながわ産品デー」です。今回のかながわ産品は、かじき、なす、キャベツ、みかんなどです。また、7月8日から〜12日を「かながわ産品利用強化週間」として、地場産物の積極的な利用を予定しています。

かながわとフードをあわせて、「かなふう」といいます。食育を身近に感じられるよう誕生したキャラクターです。顔は横浜中華街の「中華まん」頭から出ているのは「三浦だいこん」手に持っている魚は「三崎のマグロ」です。胸についている動物は神奈川県の形をしています。

参考：神奈川県 かなふう食育事務所



日本味めぐり〜大阪〜

9月に高等部3年生が修学旅行で訪れる場所です！炊き込みご飯のことを「かやくごはん」と呼びます。家庭でも広く親しまれている料理です。「肉すい」は、うどん屋さんで「肉うどん、うどん抜きで」と注文したことが始まりの牛肉の汁物です。

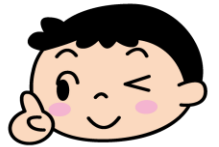




栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

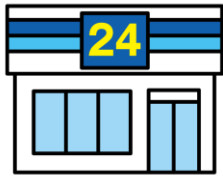
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子をを整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド

パン (主食)
卵 (主菜)

副菜を追加！

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！

今月の欠食届締め切りについて

欠食する日	締め切り日
9/4 (水) ~ 9/27 (金)	7/19 (金)
9/30 (月) ~ 10/4 (金)	9/9 (月)

学期末のため、締め切りが不規則になっています。確認の上、締め切りに間に合うよう欠食を申し出てください。