

# 7月分学校給食予定献立表

神奈川県立伊勢原支援学校

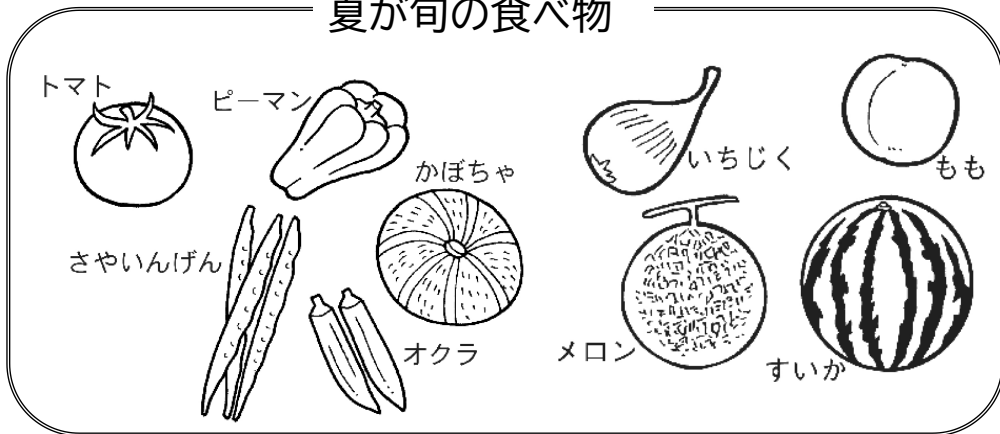
日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
3	月	黒パン 鶏肉とナスのトマト煮 コンソメポテト 牛乳	黒パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 白花豆	キャベツ たまねぎ なす さやいんげん にんじん トマト ユレ ホールトマト	ケチャップ コソメ 塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン	712	29.8	27.1	2.7
4	火	ごはん 生揚げのみそ炒め オクラの和風汁 牛乳	ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが おくら	豆板醤 酒 しょうゆ みりん 塩 だしパック	729	33.5	25.8	2.7
5	水	ナスのピリ辛丼 わかめスープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん 油 でんぷん ごま油	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ 豆腐	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ	豆板醤 コショウ ラーメンスープ 塩 酒 みりん 塩 醤油 中華だし	732	29.1	24.0	2.6
6	木	ぶどうパン 冬瓜のクリーム煮 野菜ソテー 牛乳	ぶどうパン シチュールー 油	牛乳 鶏肉 白花豆 みそ	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれんそう コーン	こしょう 酒 塩	753	32.0	29.6	3.0
7	金	ごはん タチウオのみぞれがけ ささみとオクラの和風サラダ 七タゼリー	ごはん でんぷん 油 ドレッシング 七タゼリー	牛乳 タチウオ ささみ	だいこん しそ おくら もやし にんじん きゅうり	減塩しょうゆ みりん	777	28.6	30.0	1.1
10	月	玄米パン ポークチャップ 真沢山スープ 牛乳	玄米パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく コーン ほうれんそう	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン コソメ	726	34.4	27.8	3.0
11	火	夏野菜カレーライス ツナサラダ 牛乳	ごはん カレールー 油	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン な かぼちゃ ココナツヨウガ キャベツ きゅうり	酢 塩	746	27.7	28.7	2.4
12	水	ツナそぼろ丼 沢煮椀 牛乳 冷凍みかん	ごはん 砂糖 油	牛乳 ツナ 高野豆腐 豚肉 豆腐	にんじん しょうが グリーンピース ごぼう たけのこ こまつな 干し椎茸 みかん	減塩しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ だしパック	724	27.6	24.9	1.8
13	木	塩あんかけスパゲティ コーンサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 でんぷん ドレッシング	牛乳 鶏肉	しょうが ココナツ にんじん エリギ たまねぎ コーン ほうれんそう 葉ねぎ キャベツ きゅうり	酒 コンソメ 塩 こしょう	721	31.4	28.5	2.6
14	金	五目おこわ アジの旨辛ソースがけ すまし汁 牛乳 レモンのムース	五目おこわ 油 砂糖 ごま でんぷん レモンのムース	牛乳 アジ 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが こまつな ねぎ 干し椎茸	減塩しょうゆ みりん 塩 しょうゆ だしパック	734	32.5	22.3	3.3
17	月	海の白								
18	火	スタミナ丼 冬瓜のみそ汁 牛乳	ごはん 油 でんぷん	牛乳 豚肉 みそ わかめ 油揚げ	たまねぎ しょうが にんにく なら パプリカ とうがん	みりん しょうゆ 酒 だしパック	702	32.2	24.2	2.7

5月25日(木)に発生した「膏のり」への異物混入について、業者から異物は漁網が解れたもので、原料に付着した異物が選別を通り抜け混入したと報告がありました。今後は対策を行い再発防止に努めるとのことで、給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

# 給食だより

## 今月の目標 夏の食べ物をしよう

なつ しゅん た もの  
夏が旬の食べ物



うなぎには、良質のたんぱく質や脂質が多く含まれているので体力が低下しがちな夏場のスタミナ源に最適です。また免疫機能を維持するビタミンA、疲労回復に効果的なビタミンB1のほか、体によいさまざまな栄養素が豊富に含まれています。夏の暑さに負けないよう「土用の丑の日」にうなぎを食べてみませんか？

### 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



### 夏休みも



### 忘れずに！

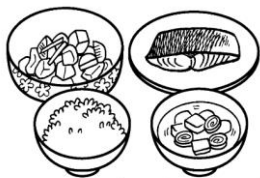


### 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

### 和食のめりは

一汁二菜



ごはんや汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

### ちょっとひと工夫 めん類をバランスよく食べよう！



めんが主食の時は、めんだけの食事になりがちで栄養バランスが崩れやすくなります。そうならないためにも、青菜などの野菜を入れたり、卵や肉類を入れることでバランスもよくなります。めん料理の時には、具たくさんを心がけましょう。

### 食パン cooking

### ひと工夫で簡単朝食！

食パンに好みの具をのせて食べよう！



★ハム+スライスチーズ+きゅうりをのせる



★残り物のカレー+スライスチーズをのせてトースト



★トーストしたパンに、のり+ひきわり納豆+しらすをのせる

### 組みあわせて食べてね！



### 献立を立てる時のポイント

- ①主食を決める
- ②おもなおかずを決める
- ③足りない食品を補う  
おかずや汁物を決める