



7月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

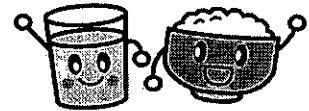
日	曜	献立名	材料と体内でのはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1	火	ごはん カレイのからあげ甘酢あんかけ もやしのみそ汁 牛乳	ごはん 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 カレイ 油揚げ	たまねぎ にんじん しめじ もやし こまつな	酢 食塩 しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	691 Kcal
							32.5 g
							21.2 g
							2.2 g
2	水	かぼちゃと豚肉のスタミナ丼 冬瓜とトマトのみそ汁 牛乳 ☆かながわ産品デー実施予定☆	ごはん サラダ油 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく にら パプリカ とうがん トマト	みりん しょうゆ 酒 みそ だしパック だし用こんぶ	740 Kcal
							33.1 g
							24.4 g
							2.5 g
3	木	五目塩あんかけごはん 豆腐とわかめのスープ 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きぬさや きくらげ たけのこ にんにく しょうが ねぎ コーン	食塩 中華だし こしょう しょうゆ	685 Kcal
							28.5 g
							23.6 g
							2.6 g
4	金	ツナトマトスパゲッティ ビーンズサラダ (個包装ごまドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油	牛乳 ツナ 大豆	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう ホールトマト トマトピューレ レモン果汁 えだまめ コーン キャベツ だいこん	ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ ウスターソース ドレッシング	702 Kcal
							30.8 g
							25.4 g
							1.7 g
7	月	肉みそひじき丼 そうめん汁 セタゼリー 牛乳 	ごはん 三温糖 サラダ油 片栗粉 そうめん ゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひじき 大豆ミート なると	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが 干しいたけ ねぎ おくら	みそ トーバンジャン みりん しょうゆ 食塩 だしパック だし用こんぶ	719 Kcal
							29 g
							20.1 g
							2.9 g
8	火	ごはん さばのみぞれがけ梅しそ風味 臭だくさんみそ汁 牛乳	ごはん 片栗粉 サラダ油 ごま	牛乳 さば 豆腐	だいこん しそ 梅 たまねぎ にんじん だいこん こまつな	しょうゆ みりん みそ だしパック だし用こんぶ	771 Kcal
							27.5 g
							32.9 g
							2 g
9	水	和風スープスパゲッティ ひじきのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのき チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ コーン えだまめ	酒 しょうゆ コンソメ みりん 食塩 こしょう 酢	694 Kcal
							30.7 g
							25 g
							2.5 g
10	木	コッパパン いちごジャム 豚肉となすのトマト煮 野菜ソテー 牛乳	パン ジャム 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 白花生	キャベツ たまねぎ なす にんじん いんげん トマトピューレ ホールトマト アスパラ	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン	652 Kcal
							31.9 g
							22.3 g
							3 g
11	金	鶏肉ときのこのガーリックピラフ トマトスープ 牛乳	ごはん サラダ油 バター	牛乳 鶏肉 たまご	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ トマト	食塩 こしょう コンソメ	645 Kcal
							25.7 g
							22.3 g
							2.1 g
14	月	黒パン 冬瓜のクリーム煮 ほうれん草のソテー 牛乳	パン サラダ油	牛乳 鶏肉 白花生	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれん草 コーン	シチュールウ こしょう みそ 酒 食塩 コンソメ	742 Kcal
							32 g
							29.6 g
							3.2 g
15	火	ごはん マーミナーチャンプルー もずくのみそ汁 シークワサーゼリー 牛乳	ごはん サラダ油 ごま油 ゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 たまご かつお節 油揚げ もずく	もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのき	食塩 しょうゆ みりん みそ だしパック だし用こんぶ	724 Kcal
							32.7 g
							22.7 g
							2.4 g
16	水	夏野菜のカレーライス コーンサラダ (個包装和風ドレッシング) 牛乳	ごはん サラダ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	カレーウ ウスターソース ドレッシング	718 Kcal
							26.7 g
							24.2 g
							2.3 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

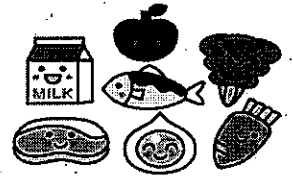
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。

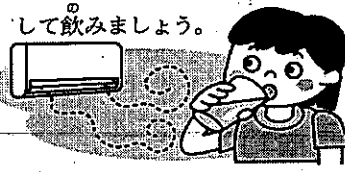


2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

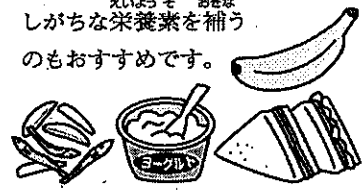
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

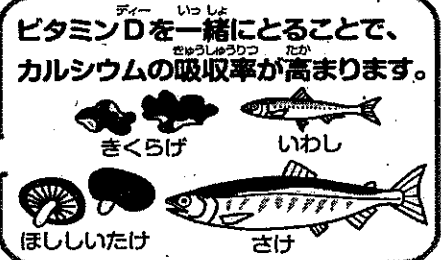
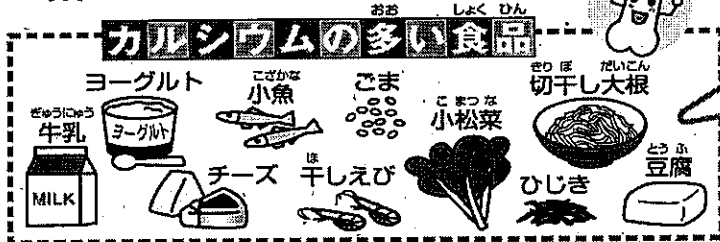


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

