



学校給食予定献立表 みどり支援学校

●給食目標●「世界の料理を食べてみよう」

| 日 | 献立名 | 食品名 | | | 調味料 | エネルギー - Kcal タブク質 g 脂質 g 塩分 g | 献立・食材のポイント |
|-----------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | | 熱や力になる (きいろいの食品) | からだをつくる (あかの食品) | 体の調子をととのえる (みどりの食品) | | | |
| 1 (月) | 豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のみそ汁 | 精白米,ごま油, 砂糖,でんぶん | 豚肉,牛乳, カット油揚げ | しょうが,にんにく,たま ねぎ,もやし,にら,にん じん,切り干し大根,国 産白菜刻みキムチ,冬 瓜,こまつな | みりん,酒,醤油, みそ,鰹節 | 705kcal 34.9g 23.6g 2.5g | |
| 2 (火) | 豚肉ときのこの和風スパゲティ 牛乳 きゅうりのサラダ ストロベリーゼリー | スパゲティ,オ リーブ油,油,砂 糖,ごま油,ゼ リー | 豚肉,牛乳 | しょうが,にんにく,しめ じ水煮,干しいたけ, たもざ茸水煮,まいた け,たまねぎ,ほうれん そう,きゅうり,切り干し 大根,もやし | 酒,醤油,和風だ し,みりん,酢 | 678kcal 32.0g 21.8g 1.9g | |
| 3 (水) | ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉のみそ煮 大豆のサラダ | 精白米,油,砂 糖,でんぶん | 牛乳,冷凍絹 厚揚げ,鶏肉, 大豆水煮 | キャベツ,にんじん,しめ じ水煮,たまねぎ,しょ うが,さやいんげん,こ まつな,もやし | 酒,みそ,醤油,中 華スープストッ ク,酢 | 706kcal 29.0g 24.1g 2.3g | |
| 4 (木) | 夏野菜カレー 牛乳 枝豆のサラダ | 精白米,油 | 豚肉,牛乳 | しょうが,にんにく,たま ねぎ,ソニオン,ホールト マト,ズッキーニ,パプリ カ,なす,えだまめ,キ ャベツ,にんじん,もやし | ワイン,カレール ウ,カレー粉,塩, 酢,こしょう | 707kcal 27.2g 23.4g 2.2g | ○夏野菜○ 夏野菜は水分やカリウ ム、ビタミンを多く含むも のが多く、夏バテ予防に 効果的です。 |
| 5 (金) | サンマー丼 牛乳 そうめん汁 七夕セリー | 精白米,油,砂 糖,でんぶん,ご ま油,そうめん, 七夕セリー | 豚肉,牛乳,鶏 肉 | もやし,キャベツ,たま ねぎ,こまつな,にんじ ん,おくら,ほうれんそ う | 醤油,塩,こしょう, みそ,ガラスー プ,鰹節,酒 | 697kcal 30.2g 19.7g 2.6g | ☆七夕献立☆ 「そうめん汁」は、天の川 をイメージして作りまし た。オクラの輪切りで星 をつくっています。 |
| 8 (月) | パエリア 牛乳 ミートボールのコンソメ煮 | 精白米,オリー ブ油,じゃがい も,油 | ほたて,いか, あさり,鶏肉, 牛乳,FMミー トボール | にんにく,たまねぎ, にんじん,パプリカ,パセ リ,キャベツ,しょが | ターメリック,ワ イン,塩,コンソ メ,ケチャップ,こ しょう,ケチャッ プ | 702kcal 33.1g 22.3g 2.6g | ★パエリア(スペイン)★ フライパンで米と食材を炒 め、水とサフランを入れて 炊く料理です。給食はタ ーメリックで色付けします。 |
| 9 (火) | コッペパン 牛乳 ボルシチ アスパラのサラダ | パン,油,じゃが いも | 牛乳,豚肉 | ビーツ乾燥,たまねぎ, キャベツ,にんじん, ホールトマト,トマト ピューレー,にんにく, パセリ,アスパラガス | ワイン,塩,コンソ メ,ケチャップ,こ しょう,酢 | 654kcal 32.6g 23.5g 3.0g | ★ボルシチ(ロシア)★ ほうれん草の仲間で、かぶ のような見た目の「ビーツ」 という赤い野菜を使った、 赤いスープです。 |
| 10 (水) | ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のそぼろ煮 オクラのみそ汁 | 精白米,油,じゃ がいも,砂糖, でんぶん | 牛乳,冷凍絹 厚揚げ,豚肉 | たまねぎ,にんじん, キャベツ,おくら | 鰹節,醤油,酒,み そ | 671kcal 24.6g 19.9g 2.1g | ★そぼろ煮(日本)★ 豚肉や鶏肉などをほぐして 細かくした「そぼろ」で、具 材を煮たものを「そぼろ煮」 といいます。 |
| 11 (木) | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ | 精白米,油,ごま 油,でんぶん,緑 豆はるさめ | 牛乳,便利と うふ,豚肉,大 豆ミート | しょうが,にんにく,たま ねぎ,にら,干しいた け,にんじん,しめじ水 煮 | 酒,トウバンジヤ ン,醤油,みそ,テ ンメンジヤン,塩, こしょう,ガラ スープ | 685kcal 28.9g 21.6g 2.6g | ★麻婆豆腐(中国)★ 中国では赤唐辛子と花椒を 使った舌がしびれる辛さの 料理です。給食では辛さ控 えめで作っています。 |
| 12 (金) | ごはん 牛乳 チャプチエ 厚揚げのスープ | 精白米,油,緑 豆はるさめ,ご ま油 | 牛乳,豚肉,冷 凍絹厚揚げ | もやし,たまねぎ,にら, にんじん,しめじ水煮, しょが,にんにく,こま つな,干しいたけ | 酒,醤油,みりん, 塩,こしょう,中華 スープストック, ガラスープ | 672kcal 28.9g 20.3g 2.3g | ★チャプチエ(韓国)★ 野菜・きのこ・肉を細切り にして炒め、韓国式の春 雨と合わせる料理です。 |
| 16 (火) | ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のポフレ コールスローサラダ ブイヤベース風スープ | パン,オリーブ 油,じゃがいも, 砂糖 | 牛乳,鶏肉,え び,あさり | キャベツ,にんじん,とう もろこし,たまねぎ,セ ロリー,にんにく,ホー ルトマト,パセリ | 塩,こしょう,酢,ワ イン,コンソメ | 708kcal 36.8g 29.7g 3.0g | ★フランス料理★ 7月26日から始まるパリ オリンピック・パラリン ピックに合わせたフラン ス料理の献立です。 |
| 17 (水) | ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め なすのみそ汁 | 精白米,じゃが いも,油,砂糖, でんぶん | 牛乳,豚肉, カット油揚げ | たまねぎ,にんじん, ににく,さやいんげん, なす | ケチャップ,ソース, 醤油,塩,こ しょう,みそ,鰹節 | 694kcal 30.7g 21.2g 2.4g | |

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー690kcal、たんぱく質30.7g、脂質22.6g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

裏面もあります

7月の〆切一覧

・9/4~9/20 7/19(金)まで

早めの提出にご協力をお願いします。

9月はじめの〆切
・9/24～9/27 9/2(月)まで



みどり支援学校の給食を紹介します★

様々な食形態

みどり支援学校の厨房では、栄養士1名、常勤調理師1名、非常勤調理員12名(勤務は1日8名)で給食を作っています。調理作業は8時から12時までの4時間ほどです。毎月の献立表に載っている献立を基に、常食、調理過程に工夫した配慮食、食物アレルギーに対応したアレルギー食を作っています。

献立例：ごはん、牛乳、かじきの角煮、具沢山みそ汁

常食



配慮食



圧力鍋を使い柔らかく加熱しています。
食材の使う部位や切り方も工夫しています。

アレルギー食



アレルギーの原因となる食材は
除去または食べられる食材に変更しています。

神奈川県の食材を使用した給食

給食の食材は、地産地消を心がけており、地元でとれた食材を積極的に取り入れるようにしています。業者さんにもなるべく神奈川県産の野菜を届けてもらうようお願いしています。5月の野菜では「キャベツ(横浜市神奈川区)、きゅうり(横浜市都筑区)、玉ねぎ(神奈川県)、小松菜(横浜市港北区)」が神奈川県産でした。なかなか地元の食材で給食用の食材をそろえるのは難しいですが、学校給食会や業者さんの協力のもと、県内産の食材を使用するようにしています。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶を選びましょう。

のどが渴いた
感じる前に
飲む



コップ1杯程
度をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切りましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。

フランス料理の解説



フランスパン

フランス発祥のパンの総称。棒状で皮が固いのが特徴のパン。全長約70～80cmをバゲット、40～50cmをバタールと呼びます。



ポワレ

フランス料理の油やバターなどで蒸し焼きにする調理方法。深めのフライパンという意味の「ポワル」が語源と言われています。



ブイヤベース

新鮮な魚介を大きな鍋に入れて作る料理。地中海沿岸のマルセイユの名物料理です。

