



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 タンパク質 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 (火)	ロールパン 牛乳 ラタトウイユ コールスローサラダ	パン,油	牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ,なす,ホールトマト,トマトピューレー,キャベツ,とうもろこし	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,酢	711kcal 28.6g 29.8g 2.8g	★ラタトウイユ(フランス)★ ラタ(ごった煮)トウイユ(混ぜる)という意味で、フランス南東部の家庭料理です。
2 (水)	ビビンバ 牛乳 中華スープ	精白米,ごま油,砂糖	豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,ににく,ほうれんそう,もやし,にんじん,はくさい,しめじ水煮	酒,醤油,塩,みりん,ガラスープ,こしょう	663kcal 28.3g 23.1g 2.4g	★ビビンバ(韓国)★ 起源は諸説ありますが、朝鮮時代の農村で収穫期に手早く栄養を摂取するために残り物の野菜や肉を混ぜて食べたのが始まりとされています。
3 (木)	豚肉とズッキーニの和風スパゲティ 牛乳 もやしときゅうりのサラダ ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油,油	豚肉,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,ズッキーニ,キャベツ,しめじ水煮,もやし,きゅうり,にんじん	酒,和風だし,みりん,醤油,塩,こしょう,酢	626kcal 31.1g 18.7g 1.9g	
4 (金)	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	ほたて,いか,あさり,牛乳,FMミートボール	ににく,たまねぎ,にんじん,パプリカ,ペセリ,キャベツ,しょうが	ターメリック,ワイン,塩,コンソメ,こしょう,ケチャップ	617kcal 28.2g 18.6g 2.5g	★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。
7 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め 春雨サラダ 七タゼリー	精白米,じゃがいも,油,砂糖,緑豆はるさめ,ごま油,七タゼリー	牛乳,豚肉,おからパウダー	たまねぎ,にんじん,にんにく,さやいんげん,もやし,おくら	ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,酢	675kcal 25.0g 16.1g 1.9g	☆七夕献立☆ 春雨サラダは天の川をイメージし、オクラの輪切りで七夕の夜空の星を表現しました。デザートは、レモンとブドウの2層の七タゼリーです♪
8 (火)	こぎつねうどん 牛乳 ほうれん草の磯和え	うどん	鶏肉,カット油揚げ,牛乳	にんじん,こまつな,干しいたけ,ほうれんそう,もやし,のり	酒,鰹節,みりん,醤油,塩	639kcal 32.4g 23.6g 2.2g	
9 (水)	辛くないガパオライス 牛乳 カリフラワーの甘酢和え	精白米,油,砂糖	豚肉,大豆ミート,牛乳	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,ににく,カリフラワー,にんじん,もやし	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル,酢	636kcal 27.5g 21.9g 1.9g	★ガパオライス(タイ)★ タイの伝統的料理である、パッガオ(鶏肉のホーリーバジル炒め)にご飯を添えた料理です。
10 (木)	コッペパン 牛乳 豚肉の甘辛炒め オクラとベーコンのスープ	パン,油,砂糖	牛乳,豚肉,カットベーコン	たまねぎ,パプリカ,しめじ水煮,おくら,ソニオン,ほうれんそう	醤油,酒,コンソメ,こしょう,塩	679kcal 29.4g 30.7g 3.1g	
11 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ひじきのサラダ	精白米,油,ごま油,でんぶん	牛乳,便利とうふ,豚肉,大豆ミート	しょうが,ににく,たまねぎ,にら,干しいたけ,ひじき,にんじん,切り干し大根	酒,トウバンジャン,醤油,みそ,テンメンジャン,ガラスープ	684kcal 29.0g 22.6g 2.4g	★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。
14 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 塩だれ野菜	精白米,油,さといも,生芋波型こんにゃく,三温糖,ごま油	牛乳,鶏肉,ちくわ	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,キャベツ,もやし,こまつな,にんにく	酒,塩,醤油,みりん,鰹節,こしょう	680kcal 29.3g 19.7g 2.5g	★和食(日本)★ 日本料理は、旬の恵みを活かし、四季を感じることが出来ます。また、旨味を大切にした出汁が特徴です。
15 (火)	コッペパン 牛乳 ボルシチ 切干大根のサラダ	パン,油,じゃがいも,ごま油,砂糖	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,ににく,パセリ,切り干し大根	ワイン,塩,コンソメ,ケチャップ,こしょう,醤油,酢	671kcal 33.0g 22.0g 3.1g	★ボルシチ(ロシア)★ ほうれん草の仲間で、かぶのよくな見た目の「ビーツ」という赤い野菜を使った、トマトスープです。
16 (水)	夏野菜カレー 牛乳 枝豆のサラダ 青りんごゼリー	精白米,油,青りんごゼリー	豚肉,牛乳	しょうが,ににく,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	727kcal 25.1g 21.9g 2.3g	○夏野菜○ 1学期最後の給食は、夏野菜カレーです。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。

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー667kcal、たんぱく質28.9g、脂質22.4g、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。

早めの提出にご協力をお願いします。

7月の〆切一覧

・9/3~9/19 7/18(金)まで

9月初めの〆切

・9/22~9/26 9/1(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7~8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、調理過程に工夫をした配慮食、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



アレルギー食



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。
(写真は、かじきを鶏肉に変更
ヨーグルトをグレープゼリーに変更しています)

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。
- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、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。



2 こまめに水分補給をする

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
事やおやつに意識して取り入れましょう。
- ◆甘くないもの、カフェインを含まないもの



3 おやつのとり方に気をつける

- ◆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。
事やおやつに意識して取り入れましょう。



お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント

手をきれいに洗う



肉以外の食材はよく洗う



おかずは中心部までしっかり加熱する



作り置きのおかずも再加熱する



詰めるときのポイント

汁気や水分をよく切る



仕切りやカップを利用する



ごはん、おかずは冷ましてから詰める



なるべくすき間なく詰める



保存のポイント

冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる



持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

