

7月分 学校給食献立予定表

令和7年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品			
1	火	ごはん 牛乳	さかな 魚のレモンじょうゆかけ やさい 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	672 28.2 21.7 2.1		魚のレモンじょうゆが けは、揚げたての魚に レモンじょうゆだれを かけます。
2	水	わふう 和風スパゲッティ むぎちや 麦茶	フライドポテト すいかゼリー	ベーコン かつおぶし	スパゲッティ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく	564 18.2 20.4 2		
3	木	なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳	フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも	なす ピーマン パプリカ かぼちゃ コーン にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラ みかん パイン	662 22.8 19.1 2.5		夏野菜のカレーライス は、旬の夏野菜を使 い、彩りよく仕上げま す。
4	金	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ インディアンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく いか	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり セロリー	629 33 24.8 3.3		
7	月	ごはん 牛乳	とり 鶏のから揚げ いんげんとにんじんのソテー じる そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら そうめん	しょうが にんにく いんげん にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	681 29.7 17.6 2.8		
8	火	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	718 29 32.9 3.1		朝食おすすめ献立 主食+主菜+副菜とバ ランスよく組み合せ た朝食におすすめの献 立です。
9	水	スパゲッティミートソース りんごジュース	ひじきサラダ	ぶたにく とりにく ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく もやし きゅうり	587 24.4 12.9 1.9		
10	木	ホイコーロー丼 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	604 26.8 15 3.1		
11	金	くろ 黒パン 牛乳	とりにく 鶏肉のブラウンシチュー風 かう コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり アスパラ コーン	643 29.5 21.9 3.4		
14	月	チャーハン 牛乳	にらスープ	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	613 25.1 18.3 2.6		
15	火	せやのこにんにくの ガパオライス 牛乳	とうふ 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく めだまやきオムレツ とうふ	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ レモン バジル ちんげんさい もやし にんじん ほししいたけ ねぎ	613 26.2 19.4 2.4		せやのこにんにくのが パオライスは、せやの こファームで収穫した にんにくを使用予定で す。

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

★夏休み明けの欠食届締め切りについて★
9月3日(水)～9月19日(金)の欠食は、7月11日(金)の朝までに、
担任へご連絡ください。ご協力よろしくお願ひします。

せやのこにんにくの
ガパオライス

7月15日(火)

実施予定！

今月は せやのこにんにく を使用します！

今月の給食でせやのこファーム(高等部農園芸芸班)で収穫された"にんにく"を使用します。
栄養士・調理員一同がんばります！お楽しみに♪

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、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。

①朝ご飯を欠かさず食べる

- 夜更かしたりせず、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、のどの渇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。

③おやつの取り方に気をつける

- 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。

カルシウムの多い食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、干しえび、ごま、小松菜、切り干し大根、豆腐

※ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります！

(ほししいたけ、きくらげ、いわし、さけ等)