

7月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I群 - たんぱく質	脂質 食塩相当量
1	火	ツナとトマトのスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	スパゲッティ 油 バター ドレッシング ゼリー	牛乳 ツナ ベーコン 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリートマト ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく コーン きゅうり	782Kcal 30.4g	29.0g 2.6g
2	水	ごはん 牛乳 チンジャオロース にらともやしのスープ	精白米 油 三温糖 でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にら にんじん しょうが もやし にんにく 干しいたけ	744Kcal 33.7g	23.8g 2.4g
3	木	ごはん 牛乳 さけのゆうあん焼き わかめの酢みそえ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	精白米 上白糖	牛乳 さけ みそ わかめ 豆腐 ヨーグルト	きゅうり にんじん もやし こまつな 長ねぎ	714Kcal 39.7g	14.4g 2.8g
4	金	ロールパン 牛乳 鶏肉のオーロラソース焼き グリーンサラダ オニオンスープ	ロールパン エッグケア 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり さやいんげん コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	742Kcal 31.6g	40.1g 2.8g
★ 7	月	ごはん 星のハンバーグ 牛乳 ブロッコリーサラダ 星のポテトフライ 七夕汁 天の川ゼリー	精白米 油 じゃがいも そうめん ゼリー エッグケア	牛乳 ハンバーグ なると 豆腐	ブロッコリー コーン にんじん こまつな おくら	796Kcal 28.4g	24.3g 2.4g
8	火	ごはん 牛乳 肉じゃが こまつなのみそ汁	精白米 油 じゃがいも しらたき 三温糖	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	767Kcal 35.9g	21.7g 2.5g
9	水	ロールパン 牛乳 ラタトイユ ツナサラダ	ロールパン 三温糖 油 でんぶん エッグケア	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト なす セロリ ほうれんそう ピーマン きゅうり さやいんげん ズッキーニ	737Kcal 31.3g	37.2g 2.2g
10	木	ごはん 牛乳 さわらの香草パン粉焼き きゅべつとパプリカのソテー かぼちゃのみそ汁	精白米 油 エッグケア パン粉	牛乳 さわら ベーコン	キャベツ パセリ パプリカ たまねぎ 長ねぎ かぼちゃ しめじ	801Kcal 35.9g	28.8g 2.4g
11	金	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 わかめスープ りんごゼリー	精白米 油 三温糖 こんにゃく でんぶん ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん とうがん 長ねぎ さやいんげん 干しいたけ	736Kcal 32.7g	17.6g 2.7g
14	月	ロールパン 牛乳 ガーリックチキン 野菜サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ロールパン 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン にんにく ほうれん草 キャベツ きゅうり	718Kcal 31.8g	36.2g 3.1g
☆ 15	火	夏野菜カレーライス 牛乳 ひじきサラダ とうがんスープ	精白米 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん なす ピーマン ズッキーニ こまつな 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり とうがん	765Kcal 30.5g	23.6g 2.8g
16	水	ちゃんぽんパスタ 牛乳 あげシーマイ 神奈川県産アイスマilk	スパゲッティ 油 ごま油 三温糖 アイス	牛乳 豚肉 生揚げ シューマイ かまぼこ なると さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 こまつな 長ねぎ もやし にんにく コーン しょうが	854Kcal 43.4g	30.3g 3.0g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

水 分 補 給

どんなものを飲めば良いのでしょうか？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。
牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できますが、飲み過ぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまします。
また、ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので量を決め、飲み過ぎないようにしましょう！

★：7日の給食は、七タメニューです。

☆：15日の給食は、かながわ県産品マーです。

神奈川県産の牛乳、豚肉、海藻、野菜を使用します。

～お知らせ～

9月3日（水）～12日（金）の欠食届は、7月15日（火）までに御提出ください。