

# 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類*	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
1	水	カレーうどん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜の海苔あえ	うどん カレールウ でんぷん 油	牛乳 豚肉 しゅうまい のり	長ねぎ 玉ねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし	757Kcal 35.5g	24.8g 2.9g
2	木	ごはん 牛乳 鮭のゆうあん焼き ひじきと大根のサラダ かぼちゃのみそ汁	精白米 ドレッシング	牛乳 鮭 ひじき かまぼこ 油揚げ みそ	大根 はくさい にんじん かぼちゃ しめじ 長ねぎ	723Kcal 37.9g	18.4g 2.9g
3	金	スタミナ丼 牛乳 肉だんごのスープ	精白米 油 でんぷん ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 みそ わかめ 肉だんご	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし にら たけのこ えのき 長ねぎ	776Kcal 33.6g	24.6g 2.2g
6	月	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のドレッシングあえ りんごジャム	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 小麦粉 上白糖 ごま ジャム	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ もやし きゅうり	718Kcal 34.7g	23.5g 2.9g
★ 7	火	ごはん 牛乳 星のハンバーグ ブロッコリーのサラダ そうめん汁 セタゼリー	精白米 そうめん ゼリー マヨネーズ(卵不使用)	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 オクラ	772Kcal 28.0g	22.3g 2.3g
8	水	クリームソーススパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり こまつな ブロッコリー	751Kcal 33.5g	28.6g 2.1g
☆ 9	木	夏野菜カレーライス 牛乳 にらともやしのスープ	精白米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ズッキーニ なす ピーマン にんにく しょうが にら もやし 干しいたけ	759Kcal 30.2g	25.4g 2.9g
10	金	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ 切り干し大根の煮物 とうがんのスープ	精白米 でんぷん 油 三温糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん とうがん こまつな 長ねぎ	778Kcal 30.2g	26.0g 2.4g
13	月	ロールパン 牛乳 スパイシーチキン キャベツとにんじんのソテー 野菜スープ	ロールパン 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン こまつな	729Kcal 32.4g	34.5g 2.9g
14	火	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	精白米 油 三温糖 じゃがいも でんぷん	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん しょうが 大根 こまつな 長ねぎ	779Kcal 33.6g	27.3g 2.4g
15	水	しょうゆラーメン 牛乳 わかめサラダ アイスクリーム	ラーメン ごま油 油 でんぷん 上白糖 アイスクリーム	牛乳 豚肉 なると わかめ	にんじん もやし 白菜 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	810Kcal 36.9g	24.6g 2.7g

\*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？

通常的水分補給は、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います。  
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、七夕メニューです。  
☆：9日の給食は、かながわ県産品デーです。  
神奈川県産の牛乳、豚肉、野菜を使用予定です。

### ～お知らせ～

9月3日（木）～11日（金）の欠食届は、7月14日（火）までに御提出ください。