



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	たんぱく質	脂質
					たんぱく質	食塩相当量
1 月	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 でんぷん 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	709Kcal 31.1g	21.8g 2.2g
2 火	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 じゃがいものスープ	ロールパン マヨネーズ 油 上白糖 じゃがいも	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	739Kcal 32.0g	38.1g 3.0g
3 水	ごはん 牛乳 鶏肉と揚げじゃがいもの甘辛煮 だいこんのみそ汁	精白米 油 じゃがいも つきこんにゃく でんぷん 三温糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ だいこん 長ねぎ こまつな	761Kcal 29.0g	22.5g 2.6g
4 木	ツナとトマトのスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ	スパゲッティ 油 バター 上白糖	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	738Kcal 30.3g	28.8g 2.8g
★ 5 金	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 野菜の酢みそあえ そうめん汁 セタゼリー	精白米 上白糖 そうめん	牛乳 さわら なると 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし こまつな 長ねぎ	747Kcal 35.6g	18.5g 2.5g
8 月	スタミナ丼 牛乳 はくさいとベーコンのスープ	精白米 油 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし にら こまつな はくさい 干しいたけ	693Kcal 31.1g	20.5g 1.9g
9 火	ごはん 牛乳 かじきのカレーじょうゆ焼き キャベツのゆかりあえ けんちん汁 ぶどうゼリー	精白米 油 じゃがいも	牛乳 かじき 豆腐	キャベツ きゅうり 赤しそ だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう	711Kcal 34.0g	17.3g 2.0g
10 水	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜のおかかあえ とうがんのスープ	精白米 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 かつお節	キャベツ もやし にんじん とうがん 干しいたけ こまつな 長ねぎ しょうが	741Kcal 29.7g	24.4g 2.2g
11 木	ロールパン 牛乳 ラタトゥイユ ツナサラダ	ロールパン 三温糖 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 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 きゃべつ きゅうり さやいんげん にんにく	732Kcal 31.8g	35.1g 2.6g
12 金	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 だいこん 長ねぎ こまつな	736Kcal 32.4g	19.4g 2.6g
16 火	豚丼 牛乳 野菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ にんにく しょうが もやし かぼちゃ しめじ	742Kcal 36.8g	19.9g 2.8g
☆ 17 水	夏野菜カレーライス 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ 冷凍みかん	精白米 油 じゃがいも カレールウ ごま 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり みかん	772Kcal 28.2g	22.4g 2.6g

*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！

- ★：5日の給食は、七夕メニューです。
- ☆：17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、野菜を使用します。冷凍みかんは小田原市産です。

～お知らせ～

9月3日（火）～13日（金）の欠食届は、7月11日（木）までに御提出ください。