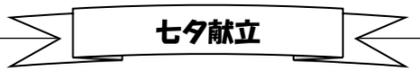
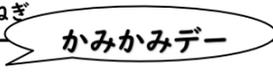


7月 給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、そば、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 火	ごはん	○		精白米,強化米		745 kcal	
	さばのみぞれソースがけ		さば	砂糖,かたくり粉	しょうが,だいこん	28.1 g	
	挽肉と春雨の炒め物		鶏ひき肉	春雨,サラダ油,砂糖,ごま油	にら,にんにく,しょうが	29.0 g	
	小松菜と根菜のみそ汁		白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,だいこん	2.3 g	
2 水	ごはん	○		精白米,強化米		741 kcal	
	豚肉のピリ辛ソース		豚肉	小麦粉,砂糖	ねぎ,にんにく	30.9 g	
	彩りひじき煮		ひじき,さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,三温糖	にんじん,枝豆,とうもろこし	27.1 g	
	ごまみそ汁		油揚げ,白みそ	じゃがいも,すりごま	玉葱,にんじん,ほうれん草	1.9 g	
3 木	ソフト麺	○		小麦粉		755 kcal	
	卵とじうどんの汁		鶏もも肉,卵	かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ,小松菜,椎茸	30.3 g	
	あじナゲット		あじナゲット(小麦)	コメ油		28.6 g	
	水菜の海苔風味和え		のり	いりごま	にんじん,水菜,えのきたけ	2.7 g	
4 金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		702 kcal	
	焼肉丼		豚肉,赤みそ	サラダ油,砂糖	にんじん,玉葱,にら,ねぎ,しょうが,にんにく	28.7 g	
	中華卵サラダ		わかめ,かに風味かまぼこ(卵・乳・かに),卵	中華ドレッシング	きゅうり,もやし	24.5 g	
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	2.3 g	
7 月	ごはん	○		精白米,強化米		739 kcal	
	星形コロッケ			星形コロッケ(小麦),コメ油		24.3 g	
	ごぼうごまサラダ			砂糖,ごまクリーミードレッシング		ごぼう,にんじん,きゅうり,とうもろこし	23.0 g
	七夕汁		鶏もも肉,かまぼこ			にんじん,だいこん,ねぎ,オクラ	2.0 g
	七夕ゼリー(マスカット)			マスカットゼリー			
8 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		704 kcal	
	タンドリーチキン		鶏もも肉,ヨーグルト(乳)		にんにく	30.4 g	
	ブロッコリーフレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	ブロッコリー,とうもろこし,にんじん	31.1 g	
	レタスのスープ		ベーコン(卵,乳)		とうもろこし,玉葱,レタス,にんじん	3.5 g	
	りんごジャム			りんごジャム			
9 水	ごはん	○		精白米,強化米		700 kcal	
	豚肉ケチャップ煮		豚小間肉	サラダ油,砂糖	玉葱,キャベツ,ピーマン,しめじ	26.3 g	
	ポテトサラダ		ロースハム(卵,乳)	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,玉葱,きゅうり	23.7 g	
	かんぴょうのかき玉汁		卵,なると,豆腐		かんぴょう,椎茸,ねぎ	2.1 g	
10 木	ソフト麺	○		小麦粉		700 kcal	
	チャイナうどんの汁		豚肉,なると	サラダ油		にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,とうもろこし	28.8 g
	茨城県産ねぎまんじゅう			茨城県産ねぎまんじゅう(小麦)			23.0 g
	小松菜ナムル			いりごま,砂糖,ごま油		小松菜,にんじん,キャベツ	2.6 g
11 金	ごはん	○		精白米,強化米		700 kcal	
	骨ごとさんま煮		骨ごとさんま煮			28.8 g	
	きのこ入り和風サラダ		わかめ	いりごま,和風ごまドレッシング	キャベツ,きゅうり,もやし,ほんしめじ	24.9 g	
	豚肉といんげんのみそ汁		豚肉,白みそ,赤みそ	サラダ油	しょうが,えのきたけ,玉葱,いんげん	1.8 g	
	冷凍パイ				パイナップル		
14 月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		726 kcal	
	夏野菜カレー		豚ひき肉	カレーフレーク(小麦・乳),サラダ油	玉葱,にんじん,かぼちゃ,なす,枝豆,ピーマン,しょうが,にんにく	26.8 g	
	ポパイサラダ		ツナフレーク	いりごま,棒々鶏ドレッシング	にんじん,きゅうり,ほうれん草,とうもろこし	22.7 g	
	レモンヨーグルト		レモンヨーグルト(乳)			2.2 g	
15 火	ごはん	○		精白米,強化米		713 kcal	
	鶏の唐揚げ		鶏もも肉	かたくり粉,小麦粉,コメ油	しょうが	26.1 g	
	カラフル粉ふきいも		あおのり	じゃがいも	にんじん,とうもろこし,グリーンピース	25.8 g	
	キャベツと人参のみそ汁		白みそ,赤みそ		にんじん,ねぎ,キャベツ	2.1 g	

16 水	ごはん		精白米,強化米		716 kcal	
	鮭のみそマヨ焼き	○	鮭,白みそ	マヨネーズ	にんにく,ねぎ	34.4 g
	和風マカロニサラダ		ツナフレーク	マカロニ(小麦),玉ねぎドレッシング	にんじん,きゅうり,とうもろこし	23.4 g
	鶏肉と豆腐のとろみスープ		鶏もも肉,豆腐	ごま油,かたくり粉	にんじん,玉葱,しょうが	1.8 g
17 木	中華麺		小麦粉		725 kcal	
	担々麺の汁	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ	サラダ油,すりごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,チンゲン菜,ねぎ,とうもろこし	30.0 g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子(卵)			24.6 g
	中華春雨サラダ			春雨,三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	2.7 g
18 金	境町産ごはん		精白米,強化米		701 kcal	
	茨城県産レンコン入り焼売		茨城県産レンコン入り焼売(小麦)		27.8 g	
	鶏肉と野菜のオイスター炒め	○	鶏もも肉	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,チンゲン菜,エリンギ	21.7 g
	豆腐の中華スープ		卵,豆腐,わかめ		ねぎ,しょうが	2.1 g
	シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー			

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1~中3)の値です。基準に対し小1~3年は約0.6倍、小4~6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

今月の食育目標 「3食きちんと食べよう」

毎月10日は「かみかみデー」
「いつもより1口10回多くかもう!」がスローガン。
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう!

毎月20日は「美味しおDay(減塩の日)」
茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。
毎月20日は、美味しく食べて、薄味に慣れる習慣を身に付けられるよう食塩相当量2.0g以下の給食を提供しています。
※今月はありません。

毎月19日は「食育の日」
「食育」は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。
毎月19日は境町産・県産の食材を使用した給食です。食について美味しく楽しく学んでいきましょう。
※今月は18日に実施します。

元気のもと

きそく正しい食生活から



出典:健学社「食育パワーアップ掲示」