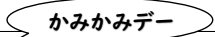


7月給食予定献立表

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		730 kcal	
	チンジャオロース		豚肉	サラダ油,砂糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,ピーマン,たけのこ,にんにく	34.9 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	23.1 g	
	えび団子スープ		えび団子	春雨	糸みつば,ほんしめじ	1.9 g	
2 木	中華麺	○		小麦粉		797 kcal	
	担々麺		豚ひき肉,鶏ひき肉,赤みそ	サラダ油,すりごま,ねりごま,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,椎茸	30.9 g	
	いかナゲット		いかナゲット(小麦)			30.8 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	
	スイカ				すいか		
3 金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		768 kcal	
	夏野菜カレー		豚ひき肉	サラダ油,カレーフレーク(小麦)	玉葱,にんじん,かぼちゃ,なす,枝豆,ズッキーニ,しょうが,にんにく	33.7 g	
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ(卵)			27.0 g	
	のり酢和え		ツナフレーク,のり	いりごま	小松菜,もやし,にんじん	2.3 g	
6 月	ごはん	○		精白米,強化米		736 kcal	
	豚肉のケチャップ煮		豚肉	サラダ油,砂糖	玉葱,キャベツ,ピーマン,ほんしめじ	30.3 g	
	フルーツ杏仁			杏仁豆腐(乳)	みかん,もも	23.2 g	
	かぼちゃの味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		かぼちゃ,ねぎ,小松菜	2.1 g	
7 火	ごはん	○		精白米,強化米		732 kcal	
	星型ハンバーグ		星型ハンバーグ	砂糖		だいこん	29.5 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
	セタ汁		鶏むね肉,かまぼこ			にんじん,だいこん,ねぎ,オクラ	1.8 g
	セタクレープ			レモンヨーグルトクレープ			
8 水	ごはん	○		精白米,強化米		763 kcal	
	さばのみそ煮		さば,みそ	砂糖	しょうが	30.5 g	
	筑前煮		鶏もも肉	さといも,こんにゃく,サラダ油,砂糖	にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,さやえんどう	27.1 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	2.7 g	
9 木	ソフト麺	○		小麦粉		784 kcal	
	チャイナうどん		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	33.1 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)			22.8 g	
	かにかま中華サラダ		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	3.2 g	
	みかんのジュレ			みかんのジュレ			
10 金	わかめごはん	○	わかめ	精白米,強化米		791 kcal	
	鶏の唐揚げ		鶏もも肉	かたくり粉,小麦粉,コメ油		25.3 g	
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖		にんじん,玉葱,きゅうり	26.6 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	2.5 g
	アシドミルク		のむヨーグルト(乳)				
13 月	ごはん	○		精白米,強化米		729 kcal	
	豚肉のピリ辛ソース		豚肉	小麦粉,砂糖	ねぎ,にんにく	29.1 g	
	マカロニサラダ		ロースハム	マカロニ(小麦),マヨネーズ	にんじん,きゅうり,とうもろこし	29.1 g	
	卵のふわふわスープ		卵,バルメザンチーズ(乳)	パン粉(小麦)	にんじん,玉葱,ほうれん草	2.2 g	
14 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		763 kcal	
	ポロニアステーキ		ポロニアステーキ			30.0 g	
	ブロッコリーサラダ			オリーブ油,砂糖	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	27.5 g	
	具だくさんトマトスープ		ベーコン	じゃがいも	玉葱,トマト,キャベツ	4.3 g	
	マーマレードジャム			マーマレードジャム			

15 水	ごはん		精白米,強化米		704 kcal
	鮭のみそマヨ焼き	○	鮭,白みそ	マヨネーズ	31.2 g
	彩りきんぴら		サラダ油,ごま油,砂糖	にんにく,ねぎ	21.7 g
	じゃがべえ汁		ベーコン,白みそ,赤みそ	ごぼう,れんこん,黄ピーマン,パプリカ	1.7 g
	りんごコンポート			玉葱,にんじん,いんげん	りんご
16 木	ソフト麺		小麦粉		768 kcal
	カレーうどん	○	鶏もも肉	サラダ油,かたくり粉,カレーフレーク(小麦)	30.5 g
	木の葉揚げ		木の葉揚げ		27.0 g
	大根マヨサラダ		ツナフレーク	マヨネーズ	3.2 g
17 金	境町産ごはん		精白米,強化米		746 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)		27.9 g
	揚げナスのみそ炒め	○	鶏ひき肉,白みそ	砂糖,サラダ油,コメ油	23.9 g
	豆腐の中華スープ		卵,豆腐	なす,ピーマン,いんげん,ねぎ	2.0 g
	そららヨーグルト		そららヨーグルト(乳)	水菜,しょうが	

※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17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板」