

令和7年

学校給食献立表

【7・8・9月の目標】◎よい姿勢で食べよう。○食べ物の名前を知ろう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	こん だて めい 献 立 名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしを ととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	エ：エネルギー量 (kcal)	
						量：食塩相当量 (g)	
6/30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節をする力を働かにくくしてしまいます。水分はこまめにとりましょう。	工：601 土：1.7	工：789 土：2.5
	とりのねぎみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら	ねぎ			
	いろいろごもくきんひら	ちくわ だいず	ごまあぶら ごま あぶら	ごぼう れんこん ビーマン あか きーマン きーマン			
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい しらたき	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
7/1 (火)	たこめし プレーンジョア	たこ だっしふんにゅう	こめ もちこめ さとう	えだまめ しょうが	7月1日は半夏生です。半夏生とは、穀の豊作を祈ってうどんを食べたり、たこを食べたりする風習のことです。今日は、ぶつ切りにしたたこ生葉をたっぷり使ったたこ飯が登場します！みなさんも、たこを食べて秋の豊作を祈りましょう。	工：575 土：2.4	工：739 土：3.3
	ネギやき	たら いか	こむぎこ さとう かたくりこ	キャベツ しょうが ねぎ			
	きりぼしだいこんのうまに	さつまあげ だいず あぶらあげ	しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん			
	こまつなのみそしる	なまあげ みそ		こまつな だいこん にんじん えのきだけ			
7/2 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		熱中症とは 気温や湿度が高い時や暑いスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。	工：632 土：1.9	工：772 土：2.1
	やさいきょうざ	だいずこ	こんにやく あぶら パンこ こむぎこ	キャベツ にら しょうが にんにく			
	ひじきのちゅうかりテー	とりにく ひじき	しらたき さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ビーマン にんにく しょうが			
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	にんじん だけのこ しいたけ にら にんにく しょうが ねぎ			
7/3 (木)	しゃくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	パン さとう	ブルーベリー	熱中症を予防するために、汗をかいた後はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、涼しい場所で休憩しましょう。	工：590 土：2.5	工：743 土：3.4
	とりのラタトゥイソースかけ	とりにく	オリーブオイル さとう	なす スズキーニ にんにく トマト			
	ジャーマンポテト	ウインナー こなチーズ	じゃがいも オリーブオイル バター	たまねぎ コーン にんにく パセリ			
	ほうれんそうのたまごスープ	たまご	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ			
7/4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！	工：661 土：1.7	工：861 土：2.1
	ししゃもフライ	ししゃも たまご	パンこ こむぎこ あぶら				
	くきわかめのそぼろきんひら	くきわかめ ふたにく	しらたき あぶら さとう ごまあぶら	だけのこ にんじん			
	なつやさいのっぺいじる	とりにく とうふ	あぶらふ しらたき	ごぼう にんじん なす いんげん			
7/7 (月)	わかめごはん ストロベリージョア	だっしふんにゅう わかめ	こめ さとう	いちご	七タこんたて	工：616 土：2.5	工：823 土：3.6
	ほしがたコロッケ (パックソース)	ふたにく	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ			
	ゴーヤチャンプルー	ふたにく やきどうふ たまご	はるさめ さとう あぶら	ゴーヤ にんじん			
	そうめんじる	とりにく あぶらあげ	そうめん	オクラ にんじん なめこ			
7/8 (火)	マスカットゼリー		さとう	マスカット	暑い日は冷たい食べ物や飲み物が多く増えてしまいますが、食事の中で1品は温かいものを食べるようにしましょう。 また、のどが潤いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。	工：592 土：1.7	工：782 土：2.3
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	ザバのちゅうかやき	ザバ	さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ			
	ビーフンソテー	ベーコン	ビーフン あぶら さとう	キャベツ にんじん ビーマン			
7/9 (水)	かいせんキムチスープ	いか えび とうふ ホタテ やきどうふ みそ	さとう ごまあぶら	キムチ はくさい えのきだけ ねぎ	7月10日は語呂合わせで「納豆の日」です。今日は、においが少なくねばねばしない納豆ふりかけが登場します！ 「納豆が苦手…」というひと、今日はぜひご飯にかけてチャレンジしてみてくださいね。	工：564 土：2.3	工：738 土：2.9
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				
	なっとうふりかけ	なっとう かつおぶし こんぶ	さとう あぶら				
	さつまあげのしょうがやき	さつまあげ		しょうが			
7/10 (木)	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも しらたき あぶら	にんじん ビーマン しょうが	水分補給は何を飲む？ 普段は水や茶などにとしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。	工：575 土：3.1	工：711 土：3.8
	あまなっとうコッパパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あまなっとう	パン				
	ハムエッグ	たまご ハム					
	スパゲッティソテー	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル	しめじ ほうれんそう たまねぎ にんにく			
7/11 (金)	だいこんのコンソメスープ	とりにく	だいこん たまねぎ コーン にんにく パセリ にんじん			工：663 土：1.5	工：866 土：2.0
	げんきヨーグルト	ヨーグルト					
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	ユーリンチー	とりにく	かたくりこ あぶら さとう こめ	ねぎ しょうが にんにく			
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ふたにく	しらたき あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ビーマン にんにく			
	なめこのたまごスープ	たまご	かたくりこ ごまあぶら	なめこ もやし にんじん しいたけ ねぎ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舍給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 曜日	朝食 ちようしやく	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしやく	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
6/30 (月)			ごはん ささみチーズフライ ゴーヤチャンプルー みそしる レモンゼリー	エ：823 塩：3.0
7/1 (火)	ごはん いわしのごまみそに こうやどうふのもの みそしる ヤクルト	エ：627 塩：2.4	ごはん ぶたにくのうめみそやき さといものそぼろに みそしる オレンジ	エ：729 塩：2.3
7/2 (水)	ごはん のりのつくだに わかだけしのだに うのはな みそしる ヤクルト	エ：614 塩：2.1	おやこどん ちくぜんに みそしる カルシウムウエハース	エ：726 塩：2.8
7/3 (木)	ごはん ポロニアハムステーキ もやしのカレーソテー みそしる ヤクルト	エ：605 塩：2.2	ごはん ますのピリからチーズやき まめもやしのビビンバふう にくだんごスープ ビビビチーズ	エ：834 塩：3.2
7/4 (金)	ごはん わふうそぼろ いそべあえ みそしる ヤクルト	エ：600 塩：2.1		
7/7 (月)			ごはん ますのみそマヨネーズやき じゃがいものそぼろに みそしる シークワーサーゼリー	エ：715 塩：2.0
7/8 (火)	ごはん あじつけのり ひじきいりあつやきたまご とりとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ：606 塩：2.0	ごはん スナックレバー カリポリあえ みそしる ももヨーグルト	エ：704 塩：2.5
7/9 (水)	こくとうロールパン オムレツ (バックケチャップ) スパゲッティサラダ コンソメスープ ブルーベリージョア	エ：607 塩：3.1	トマトたっぷりなつやさいカレー ほしがたハンバーグ (バックケチャップ) ぶくじんづけサラダ パインゼリー	 エ：823 塩：4.3
7/10 (木)	ごはん いわしのしょうがに すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	エ：676 塩：2.2	ごはん ぶたにくのネギみそやき きんぴらごぼろ なつやさいののっぺいじる オレンジ	エ：701 塩：2.1
7/11 (金)	ごはん とりとだいずのごまいため もやピーサラダ みそしる ヤクルト	エ：623 塩：2.2		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンが約3倍多く含まれます。

◆体にいい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みす。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。





野菜の旬を見てみよう!

春

アスパラガス、たけのこ、なのはな、そらめめ、グリーンピース、にら

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。