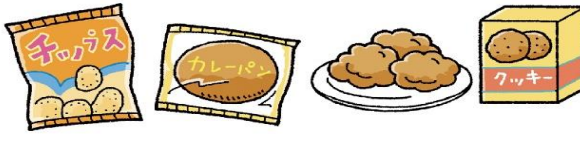
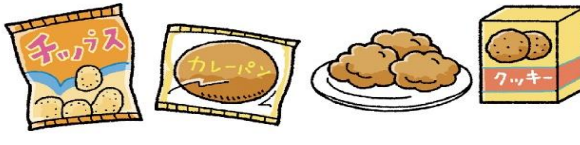
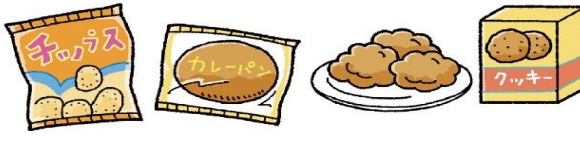
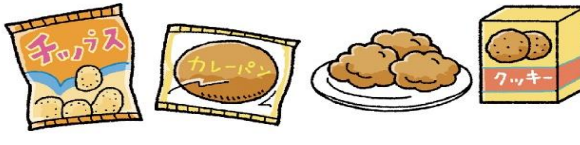


令和7年

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

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	工：エネルギー量 (kcal)	
		塩：食塩相当量 (g)					
						小学部	中・高等部
7/14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		糖分 をとりすぎると 肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。  脂質 をとりすぎると 肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、大腸がんなどになる危険が高まります。  塩分 をとりすぎると 高血圧症の原因になります。ほかに、胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。  どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物など控えたり、薄味にして、とりすぎに注意しましょう。	工： 557 塩： 1.7	工： 701 塩： 2.1
	あんかけあつやきたまご	たまご	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら				
	ゴーヤとはるさめのちゅうかい ため	ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	もやし ゴーヤ ビーマン あか ビーマン			
	すいぎょうざスープ	ぶたにく	あぶら こむぎこ パンこ ご まあぶら	キャベツ にら しょうが ねぎ にんにく はくさい にんじん し いたけ ねぎ			
7/15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		糖分 をとりすぎると 肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。  脂質 をとりすぎると 肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、大腸がんなどになる危険が高まります。  塩分 をとりすぎると 高血圧症の原因になります。ほかに、胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。  どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物など控えたり、薄味にして、とりすぎに注意しましょう。	工： 597 塩： 1.8	工： 763 塩： 2.4
	とりのうめみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら さとう	うめ			
	うのはな	ぶたにく おから	さとう あぶら	にんじん ごぼう ねぎ			
	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くずきり	にんじん はくさい えのきたけ チンゲンサイ			
7/16 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		糖分 をとりすぎると 肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。  脂質 をとりすぎると 肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、大腸がんなどになる危険が高まります。  塩分 をとりすぎると 高血圧症の原因になります。ほかに、胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。  どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物など控えたり、薄味にして、とりすぎに注意しましょう。	工： 618 塩： 1.7	工： 799 塩： 2.4
	たらのねぎみそやき	たら みそ	ごまあぶら	ねぎ			
	すきこんぶのいりに	すきこんぶ あぶらあげ	しらたき あぶら さとう	にんじん			
	さわにわん	ぶたにく	しらたき	しいたけ だいこん にんじん ご ぼう たけのこ ねぎ			
	レモンゼリー		さとう	レモン			
7/17 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		糖分 をとりすぎると 肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。  脂質 をとりすぎると 肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、大腸がんなどになる危険が高まります。  塩分 をとりすぎると 高血圧症の原因になります。ほかに、胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。  どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物など控えたり、薄味にして、とりすぎに注意しましょう。	工： 576 塩： 2.6	工： 725 塩： 3.3
	手作りピーマンのにくづめ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ひじき	パンこ さとう	ピーマン たまねぎ 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	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 えのきた け			
	バナナ			バナナ			
7/18 (金)	いわしのかばやきどん	いわし	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが	今年の土用の丑の日は、7月19日です。夏の暑さに負けないように、栄養のあるうなぎを食べる風習が江戸時代からあります。 今日は、うなぎの代わりにいわしの開きを使用したかは焼き丼を作ります。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。	工： 651 塩： 2.0	工： 882 塩： 2.8
	ブルーベリージョア	だっしふんにゅう	さとう	ブルーベリー			
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく やきどうふ たまご	はるさめ あぶら	ゴーヤ にんじん			
	なつやさいののっぺいじる	とりにく とうふ	しらたき あぶらふ かたくりこ	ごぼう にんじん なす いんげん			
7/22 (火)	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	今日は、高等部リクエスト給食の日です！ テーマは、「夏の暑さに負けない献立」です。 夏の暑さに負けないためには、栄養バランスのよい食事をするのと、夏が旬の食材を食べることが大切です。 高等部のみなさんが選んだ夏の暑さに負けない献立を楽しみにしててください。	工： 565 塩： 2.9	工： 746 塩： 3.9
	マスカットジョア	だっしふんにゅう	さとう	マスカット			
	たまごやき	たまご	あぶら さとう				
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら こま	もやし にんじん きゅうり			
	れいとうりんご			りんご			
7/23 (水)	なつやさいカレー	ぶたにく	こめ あぶら さとう こむぎ こ	たまねぎ にんじん スズキーニ なす トマト コーン にんにく しょうが	高等部の農耕環境班の畑では、毎年さまざまなおいしい野菜を栽培していますね。今年も「農耕環境班コラボ給食」が実現しました！ 農耕環境班の生徒が大切に育ててくれたじゃがいもが、給食に登場します。 今日は、「ごろっとポテトのパン粉焼き」を提供します。 愛情たっぷりのおいしいじゃがいもを、みんなで美味しくいただきます！ ※都合により、献立内容が変更になる可能性もあります。	工： 691 塩： 3.1	工： 887 塩： 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	♡ごろっとポテトのパンこやき		じゃがいも オリーブオイル パンこ	パセリ			
	カラフルサラダ	チーズ	あぶら	だいこん キャベツ きゅうり あ かビーマン			
7/24 (木)	舎食（寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。）						

※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。

7月給食だより

こうとうぶ 高等部1～3年生のみなで、
きゃうしやく こんだて かが リクエスト給食の献立を考えました！

5月14日に、高等部1～3年生のみなさんと、リクエスト給食の献立を考える学習をしました。今回の高等部リクエスト給食のテーマは、「夏の暑さに負けない献立」です。

夏の暑さに負けないためには…

- ①栄養バランスよくなんでも食べること
- ②夏が旬の食材(夏野菜)を食べること
- ③冷たいアイスやジュースの摂りすぎには気を付けること

この3点が大切であると学習したあと、暑さに負けないための献立を考えました。最後の感想発表では、「(栄養教諭の)先生が、毎日栄養バランスを考えて献立を作ってくれてすごいと思いました。いつも給食を作ってくれてありがとうございます。」と2年生の生徒が伝えてくれました。

みなさんもうすぐ夏休みです！夏の暑さに負けないために3つのポイントに気を付けて、暑い夏を元気に乗り切りましょう☀



寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちょうしよく 朝食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食 ★印がついたおやつは、 せいうんこうばう 星雲工房さんの手作りです！	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
7/14 (月)			ごはん ぶたにくのマスタードチーズやき もやしのカレーソテー ほうれんそうのたまごスープ ピーチゼリー	エ： 700 塩： 2.4
7/15 (火)	ごはん おかかふりかけ ほうれんそういりたまごまき きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	エ： 612 塩： 2.2	ごはん とりのからあげ にくじゃが みそしる フルーツポンチ	エ： 925 塩： 2.1
7/16 (水)	ごはん さつまあげのしょうがやき きりぼしだいこんとがんものにも みそしる ヤクルト	エ： 609 塩： 2.6	ちゅうかどん こめこめんのちゅうかサラダ マロニースープ ハッピーチーズ	エ： 784 塩： 3.0
7/17 (木)	ごはん ミニハンバーグ (トマトソース) ベーコンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 670 塩： 2.7	ごはん ますのピリからチーズやき チャプチェ かいせんうまに オレンジ	エ： 762 塩： 2.3
7/18 (金)	ごはん そばろみそまめ こまずあえ みそしる ヤクルト	エ： 641 塩： 2.3		
7/22 (火)			ごはん やさいぎょうざ ゴーヤとはるさめのちゅうかいだめ みそワタンスープ シークワサーゼリー	エ： 780 塩： 1.7
7/23 (水)	ごはん いわしのうめ うのはな みそしる ヤクルト	エ： 619 塩： 2.5	ごはん とりのねぎみそやき ブロッコリーのごまドレッシングあえ さわにわん みそまんじゅう★	エ： 837 塩： 2.5
7/24 (木)	ごはん なっとう あつやきたまご こまつなとあぶらあげのおひたし みそしる ヤクルト	エ： 628 塩： 1.8	(24日(木) 昼食・舎食) てづくりハニートースト ストロベリージョア のりしおポテトコロッケ スパゲッティサラダ ベーコンとはくさいのスープ	 エ： 820 塩： 3.2

※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。

7月給食だより

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	こざかな小魚	ごま	切り干し大根
牛乳	ヨーグルト	こまつな小松菜	とうふ豆腐
チーズ	干しえび	ひじき	

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ	いわし
ほししいたけ	さけ