



R8. 7 月 こ ん だ て ひ ょ う



久慈拓陽支援学校

	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの毒をとり除くもの	夕食（よる）
1 すい 水	ごはん みそしる きのこしのだに おひたし ポイルかまぼこ ようなし ヤクルト	むぎごはん とんじり とりのあまみそやき れんこんのきんぴら ブロッコリーそえ グレープフルーツ きゅうにゅう	小学部／中・高 617 / 710 kcal 26.2 / 30.4 g 18.0 / 19.8 g 1.3 / 1.7 g	ぶたにく とうふ みそ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう こんにやく あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん にんじん ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん ジュリアンスープ ようふうたまごやき もやしとやきぶたのサラダ ブロッコリーそえ バナナ
2 もく 木	ごはん みそしる ますのしおやき おかかあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに みそしる ぎせいどうふ さつまいものてんぷら ポイルキャベツ バナナ きゅうにゅう	649 / 780 kcal 23.4 / 27.3 g 18.4 / 22.3 g 1.7 / 1.9 g	のりつくだに みそ とうふ えび たまご さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら キャベツ バナナ	だいこん にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース バナナ	ごはん みそしる みそかつ ちゅうかうおひたし ポイルキャベツ りんごゼリー
3 きん 金	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ のりのつくだに さくらんぼ ヤクルト	コッペパン（いちごジャム） イタリアンスープ えびカツ ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう	638 / 737 kcal 22.3 / 25.5 g 23.3 / 27.5 g 2.3 / 2.9 g	ベーコン たまご チーズ えび マヨドレ ぎゅうにゅう	コッペパン パンこ こむぎこ パンこ あぶら マヨドレ	いちごジャム にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ブロッコリー オレンジ	毎月19日は『食育の日』 7月のテーマ： 海外の食事を知ろう ●メキシコについて知っている こと、食事の色・形など、気が ついたことをおしえてください ね。
6 けつ 月	サッカーワールドカップ が、北中米3か国で開 催中です。 今回はメキシコ料理 を特集します。	チリコンカンライス かぼちゃのコロコロサラダ バナナ ぎゅうにゅう	NEW 662 / 769 kcal NEW 22.0 / 25.0 g 23.8 / 27.6 g 1.4 / 1.8 g	ぎゅうにく ぶたにく マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ オリーブゆ マヨドレ	たまねぎ トマト にんにく チリパウダー かぼちゃ きゅうり バナナ	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 あげギョーザ ポイルキャベツ グレープフルーツ
7 か 火	ごはん みそしる いわしのごまみそに なめたけあえ つぼづけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる とりのからあげ★ ごもくきんぴら ブロッコリーそえ たなばたゼリー きゅうにゅう	小5年 リクエスト 649 / 760 kcal 24.0 / 27.4 g 21.8 / 24.7 g 1.9 / 2.1 g	みそ とりにく ごもくきんぴら ブロッコリーそえ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら こんにやく あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ たなばたゼリー	キャベツ にんじん にんにく しょうが ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ブロッコリー	やきぶたチャーハン たまごいりやさいスープ ほしがたコロッケ ポイルキャベツ ほしがたあんじんフルーツ
8 すい 水	ごはん みそしる いり豆腐 ゆかりあえ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん じゅんさいのすましじり さばのしおやき おにしめ ブロッコリーそえ ぶどうグミ きゅうにゅう	640 / 756 kcal 24.5 / 28.7 g 22.8 / 26.7 g 1.8 / 2.3 g	とうふ さば さつまあげ マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ こんにやく さとう マヨドレ コーンスターチ さとう	じゅんさい にんじん だいこん たけのこ いんげん ブロッコリー ぶどう	ガバオふうライス えびとコーンのやさいスープ めかぶのサラダ バナナ
9 もく 木	ごはん みそしる やきざかな さんしょくあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	ごはん / なっとうふりかけ● せんべいじり ごもくやさいにくだんご ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ えらべるデザート きゅうにゅう	643 / 750 kcal 21.5 / 24.8 g 16.6 / 19.2 g 2.2 / 2.4 g	なっとうふりかけ とりにく あぶらあげ ごもくやさいにくだんご ひじき ぎゅうにゅう（とうにゅう）	こめ せんべい （さとう） さとう じゃがいも マヨドレ チョコプリン・いちごムース	ごぼう にんじん ねぎ にんじん パセリ キャベツ （いちご）	ごはん みちのくじり さけのみそマヨネーズやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ きになるやさいジュース
10 きん 金	ごはん みそしる たまごやき かわりきりほしに なっとうふりかけ● オレンジ ヤクルト	ごもくソースやきそば わかめとツナのあえもの ハートのあんじんフルーツ ぎゅうにゅう	納豆の日 610 / 715 kcal 22.9 / 26.8 g 19.6 / 22.6 g 2.1 / 2.7 g	ぶたにく わかめ こんぶ まぐろ あんじん豆腐 ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう マヨドレ さとう	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ しょうが キャベツ にんじん かいわれな パイナップル みかん チェリー	き せい び 帰 省 日
13 けつ 月	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、《食育の日メニュー》 として実施します。	むぎごはん みそしる とんかつ★ かいそうサラダ ポイルキャベツ オレンジ きゅうにゅう	中2年 リクエスト 639 / 753 kcal 26.1 / 30.7 g 21.7 / 26.5 g 1.5 / 2.1 g	とうふ みそ ぶたにく かいそうミックス いか あさり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら マヨドレ	えのきだけ にんじん キャベツ きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みそしる はっほうさい スパゲッティサラダ つぼづけ フルーツミックスゼリー
14 か 火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん のっぺいじり いわしのレモンに なすとピーマンのみそいため トマト・マヨドレそえ ようなし きゅうにゅう	645 / 754 kcal 24.5 / 28.1 g 19.3 / 22.2 g 1.4 / 1.8 g	あぶらあげ みそ いわし とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ あぶら さとう マヨドレ	だいこん にんじん なす ピーマン にんじん しょうが トマト ようなし	【女子棟リクエスト】 スパゲッティ・ミートソース あさりのスープ ハムとれんこんのサラダ えらべるミニアイス
15 すい 水	ごはん みそしる わかたけしのだに ちゅうかうおひたし つぼづけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに みそしる かふうたまごやき ポテトサラダ ポイルキャベツ グレープフルーツ きゅうにゅう	644 / 756 kcal 24.2 / 28.6 g 21.5 / 23.5 g 2.0 / 2.3 g	のりつくだに こおり豆腐 みそ たまご スキムミルク ぶたにく じゃがいも マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨドレ キャベツ グレープフルーツ	ねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり コーン にんじん グリンピース キャベツ	ごはん みそしる さんまのたつたあげ ごもくまめ おかかあえ ジョア
16 もく 木	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ バナナ ヤクルト	きびごはん みそしる よしのに だいこんサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	611 / 735 kcal 22.2 / 28.3 g 14.9 / 18.1 g 2.1 / 2.6 g	ふのり みそ とりにく まめちくわ ハム ぎゅうにゅう	こめ きび おおむぎ やきふ こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ フレンチドレッシング ごま	たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや だいこん かいわれな パイナップル	ごはん イタリアンスープ にこみハンバーグ ごぼうのごまサラダ ブロッコリーそえ ぎゅうにゅうプリン
17 きん 金	ごはん みそしる さわらのしおこうじやき ゆかりあえ きゅうりづけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・マヨネーズ） ミネストローネ コーンスロー バナナ ぎゅうにゅう	NEW 650 / 788 kcal 23.4 / 28.5 g 21.2 / 23.7 g 2.7 / 3.5 g	ベーコン ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら マカロニ	いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ	き せい び 帰 省 日

がつ きゅうしよくもくひょう きゅうしよく
7月の給食目標

給食のきまりをおぼえよう

もりつけとうばん みじたく ととの
・盛付当番は、身支度を整えましかた？

（清潔なエプロン、マスク、つめ など）

はいげんだな と くち と
・配膳棚から取るとき、口を閉じていますか？

（おしゃべりすると、ほかの人の血にツバが入るかも…）





	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの潤子をととのえるもの	夕食（よる）
21 か 火	当 日 帰 舎	むぎごはん	小学部／中・高		こめ おおむぎ		ごはん
みそしる		632 / 758 kcal	わかめ みそ	やきふ	たまねぎ	みそしる	
たらすぶたふう		22.5 / 27.3 g	たら	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン いいたけ パイン	ぶたキムチとうふ	
ナムルふうにびたし		16.1 / 19.3 g	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし しょうが	ひじきとじゃがいものあえもの	
ようなし		2.2 / 2.7 g			ようなし	スポン	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22 す い 水	ごはん みそしる	むぎごはん		こめ おおむぎ		ごはん	
あつやきたまご	みそしる	616 / 731 kcal	こおりとうふ みそ		だいこん にんじん	にらたまスープ	
ひじきのいために	とうふチャンプル	26.5 / 33.0 g	ぶたにく とうふ みそ	ビーフン ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし にら	はんぺんフライ	
ふりかけ	かみかみうみのさちあえ	16.1 / 18.6 g	かいそうミックス いか しらす	ごま	だいこんたくあんづけ キャベツ にんじん えだまめ	ちくぜんに	
オレンジ	ふりかけ	2.0 / 2.6 g		ふりかけ		ポイルキャベツ	
ヤクルト	おうとう ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		おうとう	ソフール	
23 も く 木	ごはん みそしる	むぎごはん		こめ おおむぎ		なつやさいカレーライス	
いわしのきしゅううめに	みそしる	659 / 783 kcal	みそ		はくさい にんじん	かにふうみサラダ	
なめだけあえ	ぶたにくとブロックリーのちゅうかいだめ	24.0 / 28.3 g	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん にんにく しょうが	ぶくじんづけ	
ふりかけ	シルバーサラダ	21.9 / 24.9 g	ハム	はるさめ しらす マヨレ	きゅうり みかん コーン	えらべるゼリー	
グレープフルーツ	のりのつくだに	2.3 / 2.5 g	のりつくだに				
ヤクルト	オレンジ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		オレンジ		
24 き ん 金	ごはん みそしる	ナン&キーマカレー		ぶたにく	ナン あぶら	たまねぎ エリンギ にんじん コーン いんげん にんにく	
はくさいのごもくに	プレーンオムレツ	635 / 806 kcal	プレーンオムレツ			キャベツ にんじん	
ポイルささかまぼこ	ポイルキャベツ	26.7 / 32.4 g				パイナップル みかん もも パナナ	
しばづけ	フルーツヨーグルト	24.0 / 28.6 g	ヨーグルト				
バナナ	ぎゅうにゅう	2.6 / 3.3 g	ぎゅうにゅう				
ヤクルト							

き せい び
帰 省 日



7月 食育だより



水分と食事で熱中症を防ごう！

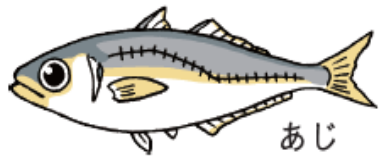
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

とり肉（むね）



あじ

ビタミンC

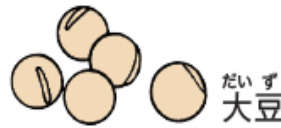
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

ぶたにく
豚肉



だいず
大豆

「そうめん」は 七夕の行事食

古代中国で七夕（五節句のひとつ）に小麦粉の揚げ菓子「索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといわれています。



さくべい
索餅



七夕そうめん

オクラを
星に見立てて

にんじんを
星形に

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない

