



7月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのたらし			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g
1	水	なすのピリ辛丼 わかめスープ パインゼリー 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート わかめ とうふ	なす たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	トウバンジャン みそラーメンスープ さけ みりん ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	711 Kcal
							25.8 g
							22 g
							2.8 g
2	木	コッペパン 湘南ゴールドジャム 豚肉と冬瓜のクリーム煮 ほうれん草のソテー 牛乳 ★かながわ産品デー実施予定	パン ジャム あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれんそう コーン	シチュールウ こしょう みそ さけ しお コンソメ	722 Kcal
							33.6 g
							27.6 g
							3.3 g
3	金	ごはん カレイのみそマヨあかけ すまし汁 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう カレイ とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ほししいたけ ねぎ	しお みそ みりん しょうゆ だしパック だしようこんぶ	634 Kcal
							29.7 g
							19.5 g
							2.6 g
6	月	黒パン 豚肉と野菜のコンソメ煮 カレーポテト 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい マッシュルーム	しお こしょう コンソメ さけ カレーこ	667 Kcal
							30.8 g
							25.6 g
							3 g
7	火	ごはん ぶりの和風あかけ そうめん汁 ★七夕献立 七夕ゼリー 牛乳	ごはん あぶら さとう かたくりこ そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり なると	たまねぎ しめじ こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ おくら	さけ しょうゆ わふうだし しお だしパック だしようこんぶ	703 Kcal
							30.5 g
							22.1 g
							2.8 g
8	水	夏野菜のカレーライス コーンサラダ (ドレッシング) 牛乳	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	カレールウ ウスターソース ドレッシング	727 Kcal
							24.6 g
							26.2 g
							2.6 g
9	木	ツナピラフ ABCミネストローネ 牛乳	ごはん あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム しょうが キャベツ ホールトマト にんにく	しお こしょう コンソメ さけ しょうゆ ケチャップ	692 Kcal
							25.6 g
							22.5 g
							2.7 g
10	金	スパゲッティみそソース もやしときゅうりのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	みそ さけ しょうゆ コンソメ しお こしょう	688 Kcal
							30.2 g
							27 g
							2.2 g
13	月	五目塩あかけごはん 豆腐とわかめのスープ 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし きぬさや きくらげ たけのこ にんにく しょうが ねぎ コーン	しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ	666 Kcal
							26.8 g
							22.2 g
							3.2 g
14	火	ごはん 鶏のからあげ じゃがいものツナマヨ炒め みそ汁 牛乳	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ きぬさや だいこん こまつな ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう みそ だしパック だしようこんぶ	742 Kcal
							33.3 g
							25.3 g
							2.5 g
15	水	マーボー豆腐丼 もやしのスープ 牛乳	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きくらげ もやし	さけ しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン しお ちゅうかだし こしょう	664 Kcal
							25.1 g
							21.4 g
							2.9 g
16	木	コッペパン ポークチャップ コンソメスープ レモンのムース 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん コーン にんにく ほうれんそう キャベツ	しお コンソメ こしょう ウスターソース あかワイン	719 Kcal
							30.4 g
							30.9 g
							3.2 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

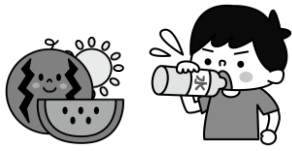
7月 食育だより

今月の目標



暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ <small>かんざい ちほう (関西地方)</small> 焼きサバ <small>ぶくいけん (福井県)</small>	七夕 そうめん	お盆 <small>しょうじゅんりょうり</small> 精進料理	土用の丑の日 ウナギ <small>たもの</small> 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。 	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。 	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

夏におすすめ!! 給食レシピ紹介 豚肉と冬瓜のクリーム煮

7月2日の給食

<材料> ※1人分をg(グラム)で表記

- 豚肉 … 50
- 冬瓜 … 50
- 玉ねぎ … 40
- にんじん … 20
- キャベツ … 40
- マッシュルーム 10
- シチュールウ …10
- 牛乳 … 80
- こしょう … 少々
- みそ … 2
- 酒 … 5
- 油 … 適量
- 水 … 30

量は目安です。使いやすい量に調整してください。

給食では白大豆のペースト(1人20g程度)も加えています。家庭ではじゃがいもなどを加えるととろみのある仕上がりになります。

牛乳、水はシチュールウの規定量通りでも大丈夫です。

<作り方>

- *切り方など 豚肉…小間切れ、角切りなどお好みで 冬瓜…ひとくち大角切りにんじん…いちよう切り 玉ねぎ…くし切り キャベツ…ざく切り マッシュルーム…水煮スライス

*調味料「A」は混ぜ合わせておく

- ①玉ねぎ、にんじん、豚肉を油で炒め、軽く火が通ったら水を加えて煮る。
- ②冬瓜、キャベツを加えて煮る。
- ③冬瓜、キャベツに火が通ったら(お好みの軟らかさになったら)マッシュルームを加える。
- ④「A」を入れたら、火を止めてルウを加え溶かす。
- ⑤火をつけ、とろみがつくまで混ぜながら弱火で加熱する。
- ⑥牛乳を加えさらに数分煮たら出来上がり。

Point

シチューの基本的な作り方とほぼ同じですが、「みそ」を加えることで深みのある味わいになります。



ひとくちメモ

豚肉

豚肉は、疲労回復の働きがあるビタミンB1をはじめ、他の栄養素の働きを助けるビタミンB群が豊富です。



冬瓜

「冬」とつきますが旬は夏です。抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあるビタミンCや、体内の余分な塩分を排出し、むくみを予防するカリウム、腸内環境を整え便秘を予防する食物繊維などの栄養素を含みます。



★豚肉も冬瓜も神奈川県で多く生産されています。7月2日(木)の給食では、豚肉や冬瓜など神奈川県産の食材を使用予定です。