

7月分 学校給食献立予定表

令和2年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
							脂肪 (g)	
						塩分 (g)		
1	水	ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ふ	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん	706	筑前煮は福岡県の郷土料理です。根菜や鶏肉を炒めて、煮付けます。
							30.1	
							15.9	
							3.6	
2	木	えびピラフ 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ	620	チンジャオロースはピーマン、たけのこ、豚肉だけでなく、にんじんやパプリカも加えカラフルに仕上げます。
							24	
							15.9	
							3	
3	金	ごはん 牛乳	チンジャオロース 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ しょうが コーン ねぎ	713	チンジャオロースはピーマン、たけのこ、豚肉だけでなく、にんじんやパプリカも加えカラフルに仕上げます。
							30.2	
							20.8	
							2.9	
6	月	黒パン 牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	681	七タこんだて
							32.1	
							21.1	
							3.3	
7	火	ごはん 牛乳	鮭の照り焼き おひたし そうめん汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ なると	こめ そうめん	しょうが こまつな しめじ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	644	七タこんだて
							33.6	
							15.4	
							2.9	
8	水	和風スパゲッティ 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	667	
							28.1	
							26.4	
							2.4	
9	木	食パン いちごジャム 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	パン じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン ぶどう	684	
							27.2	
							21.4	
							2.7	
10	金	山菜ごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 グレーゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ ぜんまい わらび ごぼう にんじん たけのこ しめじ たまねぎ しいたけ いんげん	713	山菜ごはんは、ぜんまいやわらび、たけのこなどを使った炊き込みご飯です。
							26.4	
							18	
							2.7	
13	月	チャーハン 牛乳	にらスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	657	
							25.5	
							17.3	
							3.3	
14	火	ロールパン 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	823	ジャーマンポテトはドイツの家庭料理です。ドイツではじゃがいもがよく採れるため、よく食べられています。
							29.4	
							35.2	
							3.4	
15	水	スパゲッティみそソース 牛乳	枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	694	スパゲッティみそソースは、みそで味付けした和風のミートソーススパゲッティです。
							31.8	
							21.9	
							3	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育一口メモ	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)		
脂 肪 (g)									
							塩 分 (g)		
16	木	ごはん 牛乳	根菜の甘辛煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	642 24.2 16.3 3	豚肉やキャベツなどを みそで炒めた中華料 理の ホイコーロー を、 ごはんのにせて食べ ます。	
17	金	ホイコーロー丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	656 27.8 16.7 3.4		
20	月	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	豆と野菜のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいち ヨーグルト	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう	676 26 20.2 3.2		
21	火	ごはん 牛乳	あじの梅肉焼き いんげんのしょうが和え みそけんちん	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにやく	うめ いんげん もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	634 31.3 14.4 3.3		梅には疲労回復や食 欲増進、殺菌効果など があるため、これから の季節にぴったりで す。
22	水	チーズパン 牛乳	チリコンカン 夏みかんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト あまなつみかん キャベツ きゅうり アスパラ	803 37 26.7 3.3		
27	月	ぶどうパン 牛乳	かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラ	711 27.7 24.3 2.9		
28	火	ハヤシライス 牛乳	きのこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	763 28.2 24.5 2.9		
29	水	スパゲッティナポリタン 牛乳	チーズサラダ パイ(冷凍)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン	654 27.3 19.3 2.7		
30	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば なまあげ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん しめじ	772 29.8 33.2 3		!!朝食おすすめ献立!! 主食+主菜+副菜と バランスよく組み合わ せた朝食におすすめ の献立です。
31	金	米粉ロールパン 牛乳	とりにく 鶏肉のマーメレード焼き アスパラとにんじんのソテー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら じゃがいも	アスパラ にんじん たまねぎ キャベツ	685 33 24 3.3		

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

☆ お願い ☆

8月31日(月)~9月11日(金)の欠食は、7月27日(月)の朝まで、
9月14日(月)~9月18日(金)の欠食は、8月31日(月)の朝までにご連絡ください。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

- ※ 朝ごはんは必ず食べましょう
- ※ 夏野菜をしっかり食べましょう
- ※ こまめに水分をとりましょう
- ※ 冷たい物は、ほどほどにしましょう