

7月分 学校給食献立予定表

令和4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 もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂肪 (g)								
塩分 (g)								
1	金	ホイコーロー丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 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 こくとう	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	614	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、 ごはんのにのせて食べ ます。
							27.8	
							15.9	
							3.2	
4	月	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	658	
							23.0	
							24.0	
							2.9	
5	火	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	タンドリーチキン ポテトサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ハム ベーコン	パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり しめじ えのき エリンギ ほうれんそう にんにく しょうが	680	
							35.7	
							31.2	
							3.1	
6	水	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	スパゲッティ あぶら こくとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく	617	
							27.4	
							23.4	
							2.6	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし そうめん汁 たなはた 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり 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	713	
							33.5	
							24.7	
							2.9	
8	金	きなこ揚げパン ぎゅうにゅう 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 きなこ	パン じゃがいも さとう あぶら	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	679	きなこ揚げパンは、ひと つひとつ厨房で揚げ、 きなこをまぶします。
							29.4	
							26.7	
							3.0	
11	月	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	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 キャベツ トマト	613	鶏肉ときのこのガー リックピラフは、せやの こファームで収穫した “にんにく”を使用しま す！
							23.0	
							20.4	
							3.1	
12	火	タコライス ぎゅうにゅう 牛乳	もずくスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく	こめ むぎ こくとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ ほうれんそう えのき	700	タコライスは、ごはん の上に味付けしたひき 肉や野菜をのせて食 べる沖縄県の郷土料 理です。
							28.6	
							22.2	
							3.1	
13	水	アスパラとベーコンの スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	648	
							24.7	
							26.8	
							2.6	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏のからあげ ナムル 夏野菜のみそ汁 アイスクリーム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし かぼちゃ なす たまねぎ	782	高等部3年生 リクエストメニュー
							33.1	
							26.4	
							3.1	
15	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	パン じゃがいも あぶら こくとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース みずな だいこん きゅうり	657	
							32.3	
							21.9	
							3.1	

* * * * 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。 * * * *

◎沖縄県産黒糖を使用します！

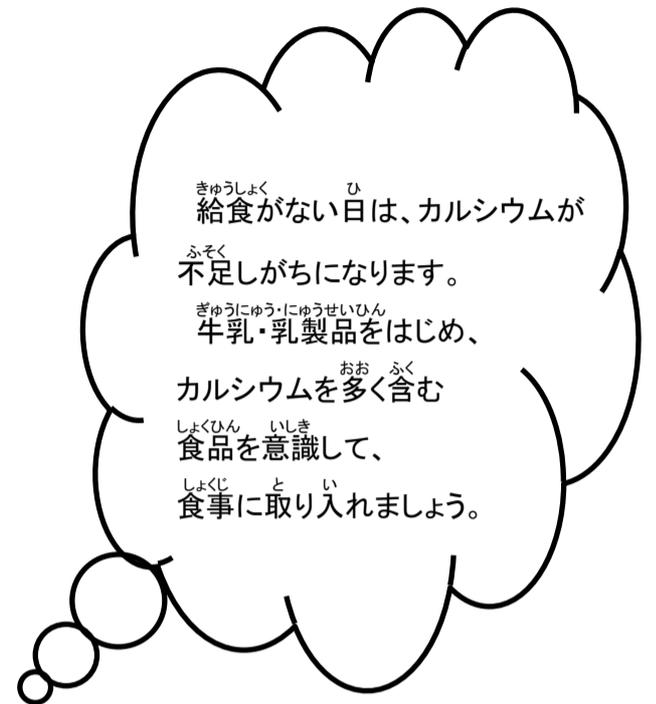
公益財団法人流通経済研究所より、沖縄県産黒糖を無償提供して頂きました。それに伴い、7月12日の献立に沖縄料理を取り入れました。また、7月中の給食にも、黒糖を使用します。この機会にご家庭でも、沖縄ってなんだろう？どこにあるんだろう？等、沖縄について話をしてみるのはいかがでしょうか？

◎せやのこにんにくを使用します！！

今年、せやのこファーム(高等部農園芸班)で収穫された“にんにく”をたっぷりを使用したガーリックピラフを、7月11日に提供します！

◎リクエストメニューとは…

今年度も、子ども達からの給食のリクエストを募ります。また、7月14日は、高等部3年生が選んだ給食を提供します。9月は高等部2年生、10月は高等部1年生が選んだ献立を提供する予定です。ご家庭でも、お子さんがどのような給食のメニューが食べたいのか、どのようなメニューが好きなのか等、ぜひ聞いてみて下さい。



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気にすごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

- ①1日3食、規則正しく
食事を摂ろう！
- ②栄養バランスを考えよう！
- ③カルシウムを摂ろう！

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくてもコップ1杯程度の水分を摂るようにしましょう。また、たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

9月6日(月)～9月17日(金)の欠食は、**7月16日(金)の朝まで**にご連絡ください。
ご理解とご協力の程、よろしくお願いたします。