

# 7月 給食予定献立表

令和6年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	麦ご飯	○		米,麦		677 kcal
	豚肉と野菜の細切り炒め		豚肉	サラダ油,三温糖	だいずもやし,にんじん,青ピーマン	27.3 g
	南瓜の天ぷら			小麦粉,なたね油	かぼちゃ	
	豆腐汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐,かまぼこ		にんじん,えのきたけ,しいたけ,ねぎ	
2火	コッペパン	○		コッペパン		675 kcal
	白見魚のジェノベーゼ		ホキ			28.9 g
	炒めごぼうサラダ		ロースハム	サラダ油,三温糖,いりごま白,マヨネーズ	ごぼう,にんじん	
	森のクラムチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳,スキムミルク	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,えのきたけ,パセリ	
3水	ごはん	○		米		676 kcal
	いわしおかか煮		いわしおかか煮			26.9 g
	ごまちくサラダ		ちくわ	いりごま白,三温糖	ブロッコリー,きゅうり	
	夏野菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,かぼちゃ,なす,オクラ	
4木	コッペパン	○		コッペパン,バター		679 kcal
	きつねうどん		油揚げ,出し昆布,かつお節,鶏肉,かまぼこ	三温糖,うどん	しいたけ,にんじん,根深ねぎ,ほうれんそう	29.7 g
	小松菜と豚肉の炒め物		豚肉	サラダ油,バター	にんじん,コーン,小松菜,もやし	
5金	セタカレー	○	豚ひき肉,大豆,スキムミルク	米,サラダ油,まろやかカレー,星のコロッケ,油	たまねぎ,にんじん,セロリ,りんご,トマト,ユース,えだまめ	843 kcal
	スターコロッケのせ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	25.7 g
	グリーンサラダ					
8月	ごはん	○		米		666 kcal
	さばの塩焼き		さば			30.3 g
	萋わかめ炒め		豚肉,萋わかめ	サラダ油,こんにゃく,三温糖,ごま油,ごま	にんじん	
	なすの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,なす	
9火	ごまビスキュインパン	○	卵	まるコッペパン,上白糖,バター,小麦粉,いりごま白		698 kcal
	リエージュサラダ		ベーコン	バター,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	24.6 g
	押し麦入りミネストローネ		鶏肉	オリーブオイル,麦,三温糖	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しょうが,トマト	
10水	公開授業研究日					
11木	ミルクパン	○		ミルクパン		740 kcal
	白身魚のかりかりフライ		魚のかりかりフライ	なたね油		23.8 g
	野菜コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜	
	南瓜アーモンドサラダ			アーモンド,マヨネーズ		
12金	ごはん さげばっば(ふりかけ)	○		米 ふりかけ		648 kcal
	肉じゃが		豚肉	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ	29.1 g
	スタミナ味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌	ごま油	にんじん,もやし,たけのこ,にら	
16火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		679 kcal
	シーフードクリームシチュー		ベーコン,むきえび,あさり,牛乳	サラダ油,じゃがいも,米粉,バター	たまねぎ,マッシュルーム,コーン,にんじん,ブロッコリー	24.7 g
	コールスローサラダ		ロースハム		キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	
17水	ごはん	○		米		706 kcal
	ぶりの照り焼き		ブリ切身	三温糖,でん粉		30.4 g
	ちりめんキャベツ		しらす干し	ごま油,三温糖,いりごま白,すりごま白	キャベツ,だいこん漬	
	小松菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,えのきたけ,ごぼう,小松菜	
18木	コッペパン	○		コッペパン		649 kcal
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉,あおさ,かつお節	やきそば,サラダ油	たまねぎ,にんじん,だいずもやし,キャベツ,青ピーマン	31.2 g
	わかめスープ		わかめ,卵	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,コーン,根深ねぎ	
	かぼすソフトヨーグルト		かぼすソフトヨーグルト			
19金	ごはん	○		米		692 kcal
	赤魚のレモン漬		赤魚	油,上白糖	レモン	24.7 g
	ひじきと大豆の煮物		ひじき,油揚げ,大豆	サラダ油,こんにゃく,三温糖	にんじん	
	じゃがべえ汁		ベーコン,味噌	バター,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	

22月	ごはん	○		米		690 kcal
	白身魚のコーンフレーク焼		シイラ切身, クラスメイト	エッグケアマヨネーズ, パン粉, コーンフレーク		35.4 g
	にらともやしのかぼす和え			上白糖, ごま油	にら, だいずもやし, にんじん, かぼす	
	じゃがいもの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ	
23火	どうもろこしごはん	○		米, バター	国産コーンカーネル	720 kcal
	ラトウユ		鶏肉, 鶏肉, ベーコン	オリーブオイル, 三温糖	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, トマト	25.7 g
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, 三温糖, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, きゅうり	
24水	ごはん	○		米		630 kcal
	さばの味噌煮		さば, 味噌	三温糖	しょうが	28.8 g
	ほうれん草のチーズ和え		チーズ, かつお節		ほうれん草, にんじん, コーン	
	えのきだけのふわたまスープ		出し昆布, かつお節, 卵	でん粉	たまねぎ, えのきたけ, にんじん, チンゲンサイ	
25木	ごはん	○		米		702 kcal
	肉詰めピーマン		豚ひき肉, 牛乳, 卵	小麦粉, パン粉	青ピーマン, たまねぎ	30.9 g
	人参しりしり		ツナ, 卵	サラダ油	にんじん	
	もやしの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌		にんじん, だいこん, えのきたけ, だいずもやし, 小松菜	
26金	夏野菜カレー <b>終業式</b>	○	豚肉, スキムミルク	米, サラダ油	たまねぎ, にんじん, ズッキーニ, なす, かぼちゃ, 青ピーマン, トマト	700 kcal
	福神和え				だいこん, にんじん, きゅうり, キャベツ, 福神漬	24.7 g
	果物(スイカ)				すいか	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立は毎月発行しますので、朝夕の食事と重ならないようにご利用ください。

※2学期の給食は9月3日(火)から開始です。

## 7月 給食たより



じめじめとした雨の日が続いていますが、これからは日差しが強くなり気温も高くなり夏本番を迎えます。暑くなると体力の消耗が激しく体調を崩しやすくなります。食事や睡眠をしっかりとることが大切です。



### のどが渇く前に、水分補給はこまめにしよう!

のどが渇いているときには、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱をのがして調節します。水分不足はその調節する力を動きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになるので気をつけましょう。



## しっかりと食べて



### もっと野菜を食べよう!

野菜は体の様々な機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。そうめんなどの麺類を食べるときも卵やハム、野菜などをプラスしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



### 上手に取り入れて、夏バテを防ぎましょう!

- ★食欲増進効果・・・にんにく、ニラ、青じそ、ねぎ
- ★味覚を刺激・・・トウガラシ、カレー粉
- ★疲労回復効果・・・梅干し、レモン、酢

## 夏ばて予防!

