

目標 *夏の食事について考えよう

県立水戸高等特別支援学校

日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		主食	飲物	おかず (主菜・副菜)			
3	月	ご飯	牛乳	マーボーナス 春雨サラダ ワタンスープ	暑くなってきましたね だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょうね。	780	2.2
4	火	わかめご飯	牛乳	タコメンチ ゴボウサラダ 白玉汁 	よくかんで食事をしていますか? みなさんは、よくかんで食事をしていますか?やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が弱ってしまいます。よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。	734	3.2
5	水	冷やし中華	牛乳	ぎょうざ すいか	働き続けるために…… 1年生は、現場実習3日目になりますね。卒業後、働き続けるためには、健康な体が大切になります。そのためには『栄養バランスが良い食事』を食べることが必要です。苦手なものも、まずは一口頑張って食べてみましょう。	803	2.4
6	木	食パン	牛乳	コロケ コールスローサラダ クラムチャウダー いちごジャム	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。たくさん食べましょう。	762	2.3
7	金	ご飯	牛乳	星型シーフードカツ ブロッコリーとチーズのサラダ すまし汁 七夕ゼリー 	7月7日は七夕 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。	821	1.9
10	月	夏野菜カレー	飲むヨーグルト	えだまめサラダ 福神漬け	夏野菜を食べよう! 夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。	816	4.6
11	火	ご飯	牛乳	パオズ もやしとキャベツあえ 家常豆腐		731	1.9
12	水	鶏南蛮うどん	牛乳	厚焼き玉子 ごま和え	のどがかわく前に!水分補給はこまめにしよう! ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水や麦茶などが良いでしょう。汗を多くかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。	802	2.6
13	木	パオパン	発酵乳	鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト コンスープ 	パオパン フードデザインコースのみなさんが一生懸命作ってくれました。パンを作る上で、気を付けていることはなんですか。と聞いてみました。すると、『異物混入しないこと。パンの形を意識すること』と話してくれました。いつもおいしいパンを作ってくれるフードデザインコースのみなさんに感謝しましょう。	904	4.0
14	金	ご飯	牛乳	春巻 ビーフン炒め 豆腐チゲ	Q.野菜ジュースは野菜のかわりになる? A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。	827	3.9
18	火	わかめご飯 (非常食)	牛乳	あじの南蛮漬け ひじきのごまマヨサラダ ごま豚汁	災害に備える備蓄に便利なアルファ化米 アルファ化米は水や湯を入れるだけで食べることができて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費してその分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた!ということがなくなります。	781	2.3
19	水	ご飯	牛乳	かます西京漬け焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆乳入りみそ汁	コンビニで買う時 コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。	810	3.7
20	木	ご飯	牛乳	スタミナ焼き もずくのサラダ トマトのみそ汁 デザート	明日から夏休み 夏休み中に楽しい思い出をたくさん作ってほしいです。しかし夏バテを起こしてしまえば、楽しむことができません。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。	728	6.9

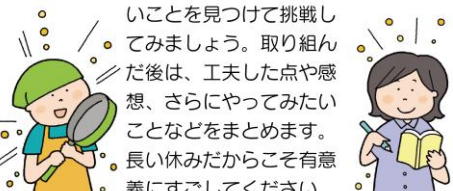
夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう 
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう 

食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



2023

7月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
3	月	ご飯(米)	牛乳	マーボーナス(なす・豚肉・人参・長ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・ごま油・砂糖・みそ) 春雨サラダ(春雨・ベーコン・きゅうり・キャベツ・ごま油・砂糖) ワントンスープ(小麦粉・キャベツ・魚肉すり身・玉ねぎ・豆腐・チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ)
4	火	わかめご飯(米・わかめ・麦)	牛乳	タコメンチ(魚肉すり身・キャベツ・たこ・でん粉・砂糖・パン粉・小麦粉) ゴボウサラダ(ゴボウ・ちくわ・とうもろこし・きゅうり・ごま) 白玉汁(大根・人参・鶏肉・白菜・長ねぎ・白玉)
5	水	冷やし中華(中華めん・きゅうり・もやし・人参・ハム・かまぼこ・ごま・わかめ)	牛乳	ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・パン粉・砂糖・ごま油) すいか
6	木	食パン(小麦粉)	牛乳	コロッケー(じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・油・パン粉・小麦粉) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・とうもろこし) クラムチャウダー(あさり・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・パセリ・とうもろこし・バター・牛乳・生クリーム・シチュールウ) いちごジャム
7	金	ご飯(米)	牛乳	星型シーフードカツ(魚肉すり身・いか・とうもろこし・でん粉・あおさ・砂糖・パン粉・油) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・チーズ) すまし汁(長ねぎ・水菜・小麦粉) セタゼリー
10	月	夏野菜カレー(米・麦・豚肉・かぼちゃ・なす・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト・牛乳・油・カレールウ)	飲むヨーグルト	えだまめサラダ(枝豆・チンゲン菜・赤ピーマン・とうもろこし・砂糖・ごま油・ごま) 福神漬け
11	火	ご飯(米)	牛乳	パオズ(豚肉・キャベツ・鶏肉・いか・玉ねぎ・にら・しいたけ・小麦粉) もやしとキャベツあえ(もやし・キャベツ・かまぼこ・ごま) 家常豆腐(豚肉・がんもどき・いか・玉ねぎ・油・いんげん・ごま油・しょうが・でん粉・鶏肉・砂糖・にんにく・トマト)
12	水	鶏南蛮うどん(ソフトメン・鶏肉・長ねぎ・ほうれん草・なると・えのきだけ・でん粉)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵・砂糖) ごま和え(小松菜・切干大根・人参・ごま・砂糖)
13	木	パオパン(小麦粉)	発酵乳	鶏肉の香草焼き(鶏卵・パン粉・オリーブオイル・チーズ・赤ピーマン・人参・トマト・砂糖) ジャーマンポテト(じゃが芋・ウインナー・ブロッコリー・カリフラワー・赤ピーマン・油・バジル・粉チーズ) コーンスープ(とうもろこし・パセリ・バター・スキムミルク・牛乳)
14	金	ご飯(米)	牛乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・春雨・砂糖) ビーフン炒め(ビーフン・豚肉・油・人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ごま油) 豆腐チゲ(豚肉・にんにく・しょうが・ごま油・白菜キムチ・チンゲン菜・長ねぎ・もやし・にら・豆腐・みそ)
18	火	わかめご飯(非常食)	牛乳	あじの南蛮漬け(あじ・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) ごま豚汁(豚肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・ごま油・みそ・ごま)
19	水	ご飯(米)	牛乳	かます西京漬け焼き(かます・みそ・油・砂糖) ブロッコリーのおかまヨ和え(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・かつお節) 豆乳入りみそ汁(さつま芋・かぶ・白菜・しめじ・人参・長ねぎ・油揚げ・豆乳・みそ)
20	木	ご飯(米)	牛乳	スタミナ焼き(豚肉・玉ねぎ・ごま・にんにく・砂糖・ごま油・油) もずくのサラダ(もずく・かまぼこ・キャベツ・きゅうり・砂糖・ごま・ごま油) トマトのみそ汁(トマト・かぶ・えのきだけ・万能ねぎ・油揚げ・みそ) デザート