

2023

7月

寄 宿 舎 献 立 表(予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	朝 食		エネルギー (kcal)	夕 食		エネルギー (kcal)
		主食	おかず (主菜・副菜)		主食	おかず (主菜・副菜)	
3	月		帰舎		ご飯	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め 納豆の青菜和え けんちん汁	720
4	火	ご飯	しゅうまい 里芋の煮物 キャベツのみそ汁	556	ご飯	さばのみそ煮 酢の物 沢煮椀	708
5	水	ご飯	牛乳 照焼きチキン なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	603	たれかつ丼	牛乳 フレンチサラダ 大根のみそ汁	773
6	木	ご飯	牛乳 あじレモンしょうゆ煮 切干大根の煮物 なすのみそ汁	664	ご飯	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ ちゃんこ汁	740
7	金	食パン チョコクリーム	ほうれん草のグラタン 白菜のサラダ 野菜スープ	537		帰省	
10	月		帰舎		ご飯	コーヒー牛乳 なすと牛肉の香味炒め ほうれん草のナムル 卵スープ	822
11	火	ご飯	さんま煮 磯辺和え 玉ねぎのみそ汁 納豆	536	ご飯	鶏のからあげ ポテトサラダ だまこもち汁	767
12	水	ご飯	野菜炒め 木の葉揚げ じゃがいものみそ汁	527	焼きそば	フライドポテト たこ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ	805
13	木	ご飯	鶏のつくね キャベツとベーコンのソテー 大根のみそ汁	547	ひき肉とご ぼうのピラフ	牛乳 ツナとなすのカレー風味サラダ ミネストローネ	802
14	金	ミルクパン クロワッサン	ナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ	586		帰省	
18	火		帰舎		冷やしうどん	牛乳 かきあげ シークワサータルト	802
19	水	ご飯	厚揚げと大根のみそ煮 わかめとツナの和え物 白菜のみそ汁	581	チキンカレー	飲むヨーグルト サウザンドドレッシングサラダ 福神漬け	819
20	木	ご飯	オレンジジュース そばろ たくあん和え 小松菜のみそ汁	561		帰省	

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず (主菜・副菜)	主食	おかず (主菜・副菜)
3	月		帰舎	ご飯(米)	牛乳 豚肉のねぎ塩炒め(豚肉・長ねぎ・にら・キャベツ・しょうが・にんにく・ごま・ごま油) 納豆の青菜和え(ほうれん草・ひきわり納豆・かつお節) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・干しいたけ)
4	火	ご飯(米)	しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが・砂糖・小麦粉) 里芋の煮物(里芋・がんもどき・さつま揚げ・人参・いんげん・砂糖) キャベツのみそ汁(キャベツ・油揚げ・わかめ・みそ)	ご飯(米)	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖) 酢の物(きゅうり・わかめ・ふ・砂糖) 沢煮碗(鶏肉・なると・人参・ごぼう・ほうれん草・でん粉)
5	水	ご飯(米)	牛乳 照焼きチキン(鶏肉) なすとピーマンのみそ炒め(なす・ピーマン・人参・油・砂糖・みそ) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	たれかつ丼(米・豚肉・パン粉・油)	牛乳 フレンチサラダ(ハム・キャベツ・きゅうり) 大根のみそ汁(大根・わかめ・油揚げ・みそ)
6	木	ご飯(米)	牛乳 あじレモンしょうゆ煮(あじ・レモン・砂糖) 切干大根の煮物(切干大根・鶏肉・油揚げ・いんげん・人参・砂糖・油) なすのみそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	豚肉のしょうが焼き(豚肉・しょうが・玉ねぎ・ごま) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・枝豆・チーズ) ちゃんこ汁(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・しょうが)
7	金	食パン(小麦粉) チョコクリーム	ほうれん草のグラタン(じゃがいも・でん粉・ほうれん草・玉ねぎ・チーズ) 白菜のサラダ(白菜・アスパラガス) 野菜スープ(ウインナー・キャベツ・人参)		帰省
10	月		帰舎	ご飯(米)	コーヒー牛乳 なすと牛肉の香味炒め(なす・牛肉・赤ピーマン・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・でん粉) ほうれん草のナムル(ほうれん草・しめじ・人参・ごま・ごま油・砂糖) 卵スープ(鶏卵・小松菜・人参・とうもろこし・でん粉)
11	火	ご飯(米)	さんま煮(さんま・砂糖・しょうが・かつお節) 磯辺和え(キャベツ・小松菜・のり) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ) 納豆	ご飯(米)	鶏のからあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) だまこもち汁(豚肉・油・だまこもち・白滝・大根・人参・しめじ・長ねぎ)
12	水	ご飯(米)	野菜炒め(キャベツ・人参・豚肉・もやし・ピーマン・油・にんにく) 木の葉揚げ(魚肉すり身・でん粉・砂糖) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・みそ)	焼きそば(小麦粉・油・豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ)	フライドポテト(じゃが芋・油) たこ焼き(米粉・キャベツ・タコ・砂糖) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし)
13	木	ご飯(米)	鶏のつくね(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・人参・ひじき・砂糖・小麦粉) キャベツとベーコンのソテー(キャベツ・人参・ベーコン・油) 大根のみそ汁(大根・わかめ・油揚げ・みそ)	ひき肉とごぼうのピラフ(米・豚肉・ごぼう・赤ピーマン・にんにく・油・バター・パセリ)	牛乳 ツナとなすのカレー風味サラダ(なす・とうもろこし・ツナ・フレーク) ミネストローネ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・ベーコン・トマト・マカロニ・オリーブオイル)
14	金	ミルクパン(小麦粉・鶏卵) クロワッサン(小麦粉・鶏卵)	ナゲット(鶏肉・パン粉・にんにく・小麦粉) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー・とうもろこし・チーズ) アルファベットスープ(マカロニ・ウインナー・人参・玉ねぎ・キャベツ)		帰省
18	火		帰舎	冷やしうどん(うどん・もやし・海藻・きゅうり・なると・油揚げ・鶏肉・ごま)	牛乳 かきあげ(玉ねぎ・人参・春菊・小麦粉・油) シークワサータルト(砂糖・米粉・豆乳・シークワサー)
19	水	ご飯(米)	厚揚げと大根のみそ煮(大根・豚肉・ちくわ・人参・ごぼう・枝豆・豆腐・みそ・油・砂糖) わかめとツナの和え物(わかめ・ツナ・キャベツ・ごま・ごま油) 白菜のみそ汁(白菜・油揚げ・みそ・ごま油)	チキンカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カルールウ・油)	飲むヨーグルト サウザンドドレッシングサラダ(チーズ・キャベツ・とうもろこし) 福神漬け
20	木	ご飯(米)	オレンジジュース そばろ(鶏肉・人参・干しいたけ・玉ねぎ・枝豆・鶏卵・砂糖・) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) 小松菜のみそ汁(小松菜・油揚げ・みそ)		帰省

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後も水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

