

## 7月 給食献立材料表 (予定)

| 日  | 曜 | 主食                                                                     | 飲物   | おかず(主菜 副菜)                                                                                                                                                                                   |
|----|---|------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 月 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | ますの塩焼き(ます 塩)<br>たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま)<br>すいとん汁(すいとん 大根 こんにゃく ごぼう にんじん 鶏肉 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん だし)                                                                                               |
| 2  | 火 | 丸パン(小麦粉)                                                               | 牛乳   | 白身魚のフライ(ほき パン粉 小麦粉 でん粉 塩)<br>コールスローサラダ(キャベツ きゅうり チーズ ベーコン ドレッシング(油 酢 砂糖 塩 鶏卵 レモン))<br>パンプキンスープ(かぼちゃ 玉ねぎ クリームシチュー 牛乳 コンソメ パセリ)                                                                |
| 3  | 水 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | 枝豆入り玉子焼き(鶏卵 枝豆 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつおぶし 昆布だし)<br>ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ(すけそうだら いとよりだい きんときだい さんま) とうもろこし きゅうり ごま マヨネーズ(鶏卵無))<br>白玉汁(大根 にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 白玉 塩 しょうゆ だし)<br>味のり(海苔 砂糖 みりん 昆布 いりこ かつお節 しいたけ とうがらし) |
| 4  | 木 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | パオズ(豚肉 キャベツ 鶏すり身 いか 玉ねぎ たら 豚脂 塩こうじ しいたけ 小麦粉 こんにゃく 大豆)<br>もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ しょうゆ ごま)<br>家常豆腐(豚肉 がんもどき(豆腐 にんじん ごま) いか 玉ねぎ いんげん 中華スープ ごま油 オイスターソース)                                    |
| 5  | 金 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | 星型コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ 塩 パン粉 こしょう 油)<br>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 ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 玉ねぎ トマト))<br>すまし汁(ねぎ 水菜 麩(小麦 もち粉) 魚めん(たら) だし しょうゆ)<br>セタゼリー(砂糖 ぶどう果汁)                          |
| 9  | 火 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | 春巻(玉ねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ 油 小麦粉 鶏肉 春雨 塩 しょうゆ)<br>ビーフン炒め(ビーフン 豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ オイスターソース 塩 ごま油 しょうゆ)<br>豆腐チゲ(豚肉 ニンニク しょうが ごま油 白菜キムチ(りんご) チンゲン菜 ねぎ もやし たら 豆腐 みそ)                           |
| 10 | 水 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | チキンカツ(鶏肉 塩 こしょう パン粉 油 ソース)<br>海藻サラダ(きゅうり キャベツ かまぼこ わかめ 茎わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた ドレッシング(砂糖 酢 油 水あめ 塩 にんにく 昆布 こしょう))<br>みそけんちん汁(里芋 にんじん ごぼう 大根 ごま油 豆腐 こんにゃく ねぎ みそ だし)                                |
| 11 | 木 | パオパン(小麦粉)                                                              | はっ酵乳 | 鶏肉の香草焼き(鶏肉 香草ミックス(パン粉 チーズ ピーマン トマト 人参) パン粉 オリーブオイル)<br>ジャーマンポテト(じゃがいも ウインナー ブロッコリー ロマネスコ ピーマン チーズ 油 バジル)<br>コーンスープ(とうもろこし パセリ 牛乳 バター スkimミルク)                                                |
| 12 | 金 | ハヤシライス(米 麦 豚肉 赤ワイン にんにく じゃがいも 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト ハヤシルウ(小麦粉 豚脂 塩 トマト) | 牛乳   | ひじきのごまマヨサラダ(ひじき 小松菜 ねぎ にんじん ベーコン しょうゆ マヨネーズ(鶏卵無) 酢 ごま)<br>サワーゼリー(砂糖 乳飲料 レモン汁 油 脱脂粉乳 ゲル化剤)                                                                                                    |
| 13 | 土 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | いなだの照り焼き(いなだ しょうゆ 砂糖 酒 みりん)<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし かつお節 しょうゆ マヨネーズ(鶏卵無) 酢)<br>豆乳入りみそ汁(さつま芋 かぶ 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ)                                                    |
| 16 | 火 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でん粉)<br>梅肉和え(もやし きゅうり わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 梅)<br>せんべい汁(鶏肉 にんじん ごぼう 大根 ねぎ かつお節 塩 しょうゆ せんべい(小麦))                                                                                      |
| 17 | 水 | 鶏南蛮うどん(ソフトメン 鶏肉 長ねぎ ほうれん草 なた(すけそうだら いとよりだい) えのきだけ でん粉)                 | 牛乳   | 厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつお 昆布)<br>ごま和え(小松菜 切干大根 にんじん しょうゆ ごま 砂糖)                                                                                                                               |
| 18 | 木 | ご飯(米)                                                                  | 牛乳   | スタミナ焼き(豚肉 玉ねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ みりん ごま油 砂糖)<br>もずくのサラダ(もずく かまぼこ キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ごま油 ごま)<br>トマトのみそ汁(トマト かぶ えのきたけ ねぎ 油揚げ みそ だし)                                                      |
| 19 | 金 | 夏野菜カレー(米 麦 豚肉 かぼちゃ なす ズッキーニ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト 牛乳 油 カレールウ)                | 牛乳   | ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ ささみ ドレッシング(油 砂糖 玉ねぎ 酢 水あめ にんにく 魚醤 しいたけ しょうが ピーマン))<br>福神漬け(大根 きゅうり なす れんこん しょうが しそ 砂糖 しょうゆ 塩 梅酢)                                                                 |

目標

＊夏の食事について考えよう

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) |
|----|---|--------|------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    |   | 主食     | 飲物   | おかず(主菜・副菜)                                |                                                                                                                                                            | 塩分 (g)       |
| 1  | 月 | ご飯     | 牛乳   | ますの塩焼き<br>たくあん和え<br>すいとん汁                 | <b>暑くなってきましたね</b><br>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。                             | 737<br>3.0   |
| 2  | 火 | 丸パン    | 牛乳   | 白身魚のフライ<br>コールスローサラダ<br>パンプキンスープ          | <b>よくかんで食事をしていますか？</b><br>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。                                  | 788<br>3.5   |
| 3  | 水 | ご飯     | 牛乳   | 枝豆入り玉子焼き<br>ごぼうサラダ<br>白玉汁<br>味のり          | <b>働き続けるために……</b><br>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 <b>一口頑張って食べてみましょう。</b>                                           | 765<br>2.0   |
| 4  | 木 | ご飯     | 牛乳   | パオズ<br>もやしとキャベツの和え物<br>家常豆腐               | <b>もっと野菜を食べよう</b><br>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。                                                                              | 853<br>2.6   |
| 5  | 金 | ご飯     | 牛乳   | 星型コロッケ<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>すまし汁<br>セタゼリー | <b>7月7日はセタ</b><br>セタは彦星と織姫の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、セタの行事食であるそうめんを食べたりします。                            | 737<br>2.1   |
| 9  | 火 | ご飯     | 牛乳   | 春巻<br>ビーフン炒め<br>豆腐チゲ                      | <b>夏野菜を食べよう！</b><br>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。                                                   | 855<br>2.9   |
| 10 | 水 | ご飯     | 牛乳   | チキンカツ<br>海藻サラダ<br>みそけんちん汁                 | <b>のどがかわく前に！水分補給はこまめにしよう！</b><br>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。                        | 700<br>2.4   |
| 11 | 木 | パオパン   | はっ酵乳 | 鶏肉の香草焼き<br>ジャーマンポテト<br>コーンスープ             | <b>パオパン</b><br>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。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。                                                                       | 870<br>4.3   |
| 12 | 金 | ハヤシライス | 牛乳   | ひじきのごまマヨサラダ<br>サワーゼリー                     | <b>Q.野菜ジュースは野菜のかわりになる？</b><br><b>A.</b> 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。                 | 818<br>2.9   |
| 13 | 土 | ご飯     | 牛乳   | いなだの照り焼き<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>豆乳入りみそ汁     | <b>災害に備える備蓄に便利なアルファ化米</b><br>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おき、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。 | 763<br>1.6   |
| 16 | 火 | ご飯     | 牛乳   | さばのみそ煮<br>梅肉和え<br>せんべい汁                   | <b>コンビニで買う時</b><br>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。                                                                               | 732<br>3.1   |
| 17 | 水 | 鶏南蛮うどん | 牛乳   | 厚焼き玉子<br>ごま和え                             | <b>間食の選び方</b><br>間食（おやつ）は、時間と量を決めて食べましょう。市販のお菓子などを選ぶときは、栄養成分表示をみて、エネルギー量や食塩量などを見て選んでもよいですね。エネルギーのめやすは、一日200kcalです。                                         | 706<br>3.5   |
| 18 | 木 | ご飯     | 牛乳   | スタミナ焼き<br>もずくのサラダ<br>トマトのみそ汁              | <b>夏バテ予防</b><br>夏に起こりやすい体調不良の事を夏バテといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなるなどの症状が出ます。こまめな水分補給、バランスの良い食事をとり、冷たいもののとり過ぎに気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。                    | 751<br>2.6   |
| 19 | 金 | 夏野菜カレー | 牛乳   | ブロッコリーとささみのサラダ<br>福神漬け                    | <b>明日から夏休み</b><br>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。                                                              | 831<br>3.9   |