

学校給食だより

令和7年 7月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日曜日 曜日	7月の予定献立			材 料 名						メ モ					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量	タンパク	脂肪	カルシウム	塩分	
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	kcal	g	g	mg	g	
1 火	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		なつやさい 夏野菜パスタ ● あんにと豆腐 杏仁豆腐	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ なす しめじ にんにく ズッキーニ みかん パイン 桃	パン スパゲッティ	米油	なつやさい 夏野菜「トマト、ピーマン、なす、ズッキーニ」	740	27.2	21.0	332	2.3
2 水	ごはん		だいずい 大豆入りきんぴら ● じゃがいものみそ汁	大豆 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	米油 ごま	しょくじ ぜんご 食事の前後はよく手を洗おう	733	34.1	19.8	445	3.4
3 木	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ● ポレキャベツ洋風みそ汁 レモンムース	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん	米油	はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん	706	34.9	23.1	360	2.6
4 金	ごはん		にく 肉じゃが ● もやしの和風サラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油 ごま ごま油	すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう	674	29.0	18.0	335	2.0
7 月	ごはん		ハンバーグ 天の川キャベツ ● セタ汁 カラフルゼリー	ハンバーグ	牛乳	にんじん オクラ	キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	ごはん そうめん カラフルゼリー		きょう たなばた よぞら なが 今日は「七夕」夜空を眺めてみよう	712	26.6	19.9	400	2.5
8 火	こめこい 米粉入り パン		なつやさい 夏野菜のミートソース煮 ● とうもろこしグラタン いちごジャム	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ なす しめじ コーン	パン マカロニ 砂糖		なつやさい 夏野菜「トマト、かぼちゃ、さやいんげん、なす、コーン」	793	26.2	28.2	411	3.0
9 水	ごはん		さばのしょうが煮 ● きゅうりの土佐漬け 紀州汁	さば	牛乳		しょうが きゅうり しょうが レモン	ごはん 砂糖	ごま	さかな た 魚を食べよう!今日は「さば」	709	33.5	22.8	305	3.6
10 木	ごはん		ちゅうかふう 中華風から揚げ ● ボイル野菜 五目スープ	鶏肉 卵	牛乳	パセリ	しょうが にんにく パセリ レモン キャベツ	ごはん デンプン 小麦粉	米油 ごま油	きょう ひる きゅうしゅうとう 今日のお昼は「給食放送」	695	34.3	19.7	283	1.0
11 金	ごはん		チリコンカンライス(具) ● コンソメスープ	大豆 豚肉	牛乳	トマト ピーマン	たまねぎ コーン にんにく	ごはん	米油	しょくじ ぜんご 食事の前後はあいさつしよう	728	28.4	26.3	280	1.4
14 月	ごはん		ミートボールの酢豚風 ● チンゲンサイのナムル	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ もやし しょうが	ごはん デンプン 砂糖	米油 ごま ごま油	じばさんぶつ 地場産物「たけのこ」	691	23.8	20.8	354	2.6
15 火	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		ひ 冷やしうどん ● ピーマンと鶏肉の甘辛煮 りんごジャム	鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン	きゅうり しいたけ	パン うどん 砂糖	米油	あつ ひ つめ めん た 暑い日は冷たい麺を食べよう	739	29.7	16.5	324	5.2
16 水	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ● 魚介と野菜のバター炒め	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	ごはん こんにゃく 砂糖	米油 バター	なつやす きそくただ 夏休みも規則正しい生活をしよう	666	29.6	17.3	356	2.6
17 木	ごはん		なつやさい 夏野菜カレー(具) ● フルーツミックス	豚肉	牛乳 スkimミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす りんご にんにく 桃 みかん パイン	ごはん	米油 バター	がっさいきご きゅうしよく 1学期最後の給食です	772	22.8	25.3	315	2.2
18 金	しゅうぎょうしき 終業式														

材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

平均値	720	29.2	21.4	346	2.6
基準値	760	32.3	21.1	420	2.8

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。



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。大量に汗をかけた時は、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、運動後に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。