

# 学校給食だより

令和4年 7月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



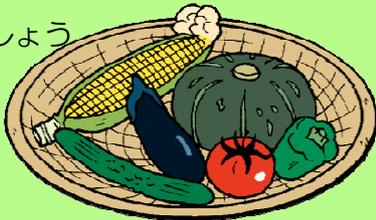
日 曜日	7月の予定献立			材 料 名					メ モ						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タ/バ/ク g	脂肪 g	加/ゆ/ム m g	塩分 g	
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類						
1 金	ごはん		鶏肉のマリネ もやしのカレー炒め	ささみ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 デンプン	米油 米油	776	31.8	27.2	258	1.1	食事の前後に手を洗おう
4 月	ごはん		大豆入りきんぴら じゃがいものみそ汁	大豆 豚肉 ちくわ ちくわ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	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	773	33.6	19.8	444	2.5	よくかんで食べよう!
5 火	ごはん		タルタル鮭フライ ポイルブロッコリー 道産子汁	タルタル鮭フライ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 葉ねぎ にんじん	 たまねぎ	ごはん じゃがいも	米油 バター	710	23.8	20.4	334	2.5	魚を食べよう!今日は「鮭」
6 水	米粉入り 小型パン		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 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン	きゅうり しいたけ	パン 砂糖 うどん こんにゃく 砂糖	米油	765	29.7	16.5	325	5.2	きゅうりは高等部園芸班が育てた物です
7 木	ごはん		星型ハンバーグ 天の川キャベツ 七夕汁 七夕ゼリー	ハンバーグ かまぼこ	牛乳		キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	ごはん そうめん 七夕ゼリー		751	26.6	20.0	369	2.5	今日は「七夕」天の川は見えるかな
8 金	ごはん		チーズオムレツ ポイルブロッコリー 夏野菜のミートソース	チーズオムレツ 豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー		ごはん 砂糖 マカロニ		766	26.8	22.2	308	2.2	夏野菜「かぼちゃ、さやいんげん、トマト、なす、アスパラ」
11 月	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 いか えび	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	ごはん 砂糖 こんにゃく	米油 バター	710	29.6	17.3	358	2.6	水分補給をこまめにしよう!
12 火	ごはん		中華風から揚げ ポイル野菜 五目スープ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	パセリ にんじん にんじん 葉ねぎ	レモン しょうが にんにく キャベツ たけのこ しょうが 白菜	ごはん デンプン 小麦粉 はるさめ	米油 ごま油	738	34.3	19.7	283	1.0	早寝・早起き・朝ごはん
13 水	米粉入り 小型パン		夏野菜パスタ 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 スパゲッティ しめじ にんじん みかん 桃 バイン	パン スパゲッティ	米油	775	26.9	21.1	333	2.3	夏野菜「ピーマン、トマト、なす、アスパラ」
14 木	ごはん		マスタード焼き もやしの和風サラダ すまし汁	豚肉 ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖	米油 ごま ごま油	778	36.1	28.7	315	3.1	今日のお昼は「給食放送」
15 金	ごはん		ミートボールの酢豚風煮 チンゲンサイのナムル	ミートボール さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ 枝豆 もやし しょうが	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま ごま油	748	24.7	23.1	355	2.7	もうすぐ夏休み!夏休みも規則正しい生活を
18 月															
19 火	ごはん		夏野菜カレー 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	なす たまねぎ りんご にんにく 桃 みかん バイン	ごはん ゼリー 砂糖	米油 バター	819	22.8	25.3	316	2.2	毎月19日は「食育の日」
20 水															

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	759	28.9	21.8	333	2.5
基準値	760	28.0	21-25	420	2.8

## 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。



## 七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといひます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

