

学校給食だより

令和5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)		熱やカのもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	加減ム mg	塩分 g
			肉・魚・卵・豆・乳製品	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					
3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 油揚げ ちくわ みそ	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 ごま 米油	773	33.6	19.8	444	2.5	食事の前後は丁寧に手洗いしよう
4火	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 ごま 米油	778	36.1	28.7	315	3.1	よくかんで食べよう
5水	米粉入り こがね 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	鶏系卵 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 りんごジャム	765	29.7	16.5	325	5.2	今日使用のきゅうりは 高等部園芸班が育てたものです
6木	ごはん	ハンバーグの野菜ソース 青じそドレッシングサラダ コーンスープ	ハンバーグ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん バセリ トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 デンプン ドレッシング	727	30.6	19.5	317	3.2	ハンバーグ 発祥の地はドイツ
7金	ごはん	肉団子の照り煮 天の川キャベツ 七夕汁 サワーゼリー	肉団子 かまぼこ	牛乳	にんじん オクラ	キャベツ コーン しいたけ たまねぎ	ごはん そうめん サワーゼリー	761	23.2	19.7	393	2.8	今日は「七夕」天の川を見てみよう
10月	ごはん	チリコンカンライス(具) コンソメスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト ピーマン アスパラガス	コーン たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん 米油 じゃがいも	775	28.3	26.3	281	1.4	チリコンカンはメキシコ風7月料理
11火	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 さつまいも 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 バター	710	29.6	17.3	358	2.6	こまめに水分補給をしよう
12水	米粉入り こがね 小型パン	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	たまねぎ しめじ なす コーン にんにく	パン 砂糖 マカロニ とうもろこしグラタン いちごジャム	778	24.8	27.6	404	2.8	夏野菜「かぼちゃ・トマト・さやいんげん・コーン・なす」
13木	ごはん	鶏肉のすだち風味 ポイルブロッコリー 野菜のみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	しょうが すだち 白ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 デンプン 米油	760	36.0	19.1	331	4.0	今日のお昼は「給食放送」
14金	ごはん	さばのしょうが煮 いんげんのごまあえ 産産子汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも バター	755	31.2	23.1	364	3.1	魚を食べよう!今日は「さば」
17月	海の日												
18火	ごはん	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 バイン	ごはん ゼリー 砂糖 バター 米油	819	22.8	25.3	316	2.2	規則正しい生活をしよう
19水	米粉入り こがね 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 しめじ にんにく スズッキーニ みかん バイン 桃	パン スパゲッティ 杏仁豆腐 米油	775	26.9	21.1	333	2.3	毎月19日は「食育の日」
20木	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	765	29.4	22.0	348	2.9
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



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ときに、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。

