

学校給食だより

令和6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	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 こんにやく 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	728	33.6	19.8	443	2.5
2火	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	たまねぎ コーン にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	米油	728	28.4	26.3	280	1.4
3水	こめこい 米粉入り こがた 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 うどん 砂糖 こんにやく 砂糖 りんごジャム	米油	739	29.7	16.5	324	5.2
4木	ごはん		豚肉のしょうが焼き ポイルキャベツ 洋風みそ汁	豚肉 ベーコン みそ	牛乳	たまねぎ しょうが キャベツ	キャベツ たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも	米油	665	34.4	19.9	359	2.6
5金	ごはん		ハンバーグ 天の川キャベツ セタ汁 メロンクリームソーダ-風ゼリー	ハンバーグ かまぼこ	牛乳	キャベツ コーン にんじん オクラ	たまねぎ しいたけ	ごはん そうめん メロンクリームソーダ-風ゼリー		685	26.6	19.9	368	2.5
8月	ごはん		中華どんぶり(具) 蒸しシューマイ	いか うずら卵 豚肉 シューマイ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん 砂糖 デンプン	米油	671	31.3	18.0	299	2.0
9火	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 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが レモン きゅうり しょうが 大根	ごはん 砂糖 きしめん	ごま	709	33.5	22.8	305	3.6
10水	こめこい 米粉入り パン		夏野菜のミートソース煮 とうろこしグラタン いちごジャム	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ なす しめじ コーン とうもろこしグラタン	パン 砂糖 マカロニ いちごジャム		793	26.2	28.2	411	3.0
11木	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 さやいんげん	しょうが にんにく レモン キャベツ たけのこ しょうが 白菜	ごはん 小麦粉 デンプン はるさめ	米油 ごま油	695	34.3	19.7	283	1.0
12金	ごはん		肉じゃが もやしの和風サラダ	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにやく 砂糖	米油 ごま ごま油	774	29.0	18.0	335	2.0
15月	海の日													
16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 こんにやく	米油 バター	666	29.6	17.3	356	2.6
17水	こめこい 米粉入り こがた 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 ブルッキニ みかん パイン 桃	パン スパゲッティ 杏仁豆腐	米油	740	27.2	21.0	332	2.3
18木	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 ピーマン にんじん	たまねぎ なす にんにく りんご 桃 みかん パイン	ごはん ゼリー 砂糖	米油 バター	772	22.8	25.3	315	2.2
19金	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	713	29.7	21.0	339	2.5
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/
余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほったた体を冷やしてくれます!
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/の
どを潤す
※水分がたくさん含まれています!
【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良
くする/化のうやはれを治める
【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを
良くする/化のうやはれ
を治める/利尿作用
【スイカ】体を冷やす/
のどを潤す/利尿作用/む
くみをとる/酒毒をとる
【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える
※タンパク質がたくさん!

炭酸飲料に ついて

適度の炭酸飲料は、そのさわや
かな味わいから、気分を爽快にし
てくれ、疲労を和らげてくれるそ
うです。ただ、飲みすぎると、次の
ような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯に
なる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足(化のうした傷
が治りにくくなる、鼻血が出や
すくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足(疲れやす
くなる、集中力が次げやすくなる)

朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リ
ズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラ
ルを十分にとりましょう。