

学校給食だより

令和3年 7月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



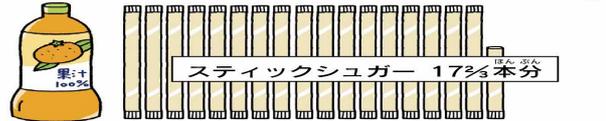
日 曜日	7月の予定献立		材 料 名				メ モ							
	主食	牛乳 おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	たんぱく g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g	
			肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油類						
1 木	ごはん	鶏肉のマリネ ●もやしのカレー炒め	ささみ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ もやし	ごはん デンプン 砂糖 米油	米油	776	31.8	27.2	258	1.1	食事の前後に手を洗おう
2 金	ごはん	焼肉風 ●みそ汁	豚肉 みそ みそ	牛乳	ピーマン にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ	ごはん ごま油	ごま油	778	37.0	17.7	327	3.1	地場産物「葉ねぎ」
5 月	ごはん	ピビンバ ●わかめスープ パイン	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ たまねぎ パイン	にんにく もやし きゅうり たまねぎ パイン	ごはん 砂糖 米油 ごま油 ごま	ごま	745	31.4	22.8	391	2.1	地場産物「鶏門わかめ」
6 火	ごはん	白身魚のカニあんかけ ●豚汁 ゆでとうもろこし	鯖 カニ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	しいたけ しめじ ごぼう えのきたけ とうもろこし	ごはん デンプン 米油 ごま油	米油 ごま油	771	35.1	26.0	313	2.8	地場産物「とうもろこし」
7 水	こがた 小型 米粉入り パン	冷やしそうめん ●漢堡ハンバーグ 笑の川キャベツ 七タゼリー いちごジャム	えび 錦糸卵 ハンバーグ	牛乳	葉ねぎ キャベツ コーン	きゅうり しいたけ しょうが キャベツ コーン	パン そうめん 砂糖 米油 ごま油	米油 ごま油	766	31.0	18.4	378	4.5	冷やしそうめんの「きゅうり」は 高等部作業園芸班が育てた物を使用
8 木	ごはん	中華風から揚げ ポイル野菜 ●五目スープ マンゴープリン	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	パセリ にんじん にんじん ニラ	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 米油 ごま油	米油 ごま油	767	34.5	20.6	288	1.0	今日のお昼は「給食放送」
9 金	ごはん	切り干し大根の炒め物 ●野菜のみそ汁 レモンタルト	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん	枝豆 大根 白ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 米油	米油	781	24.8	22.7	542	3.1	よくんで食べよう
12 月	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ●たくあん <small>こまつな</small> と小松菜 <small>いたもの</small> の炒め物 ももゼリー	鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 枝豆 たくあん	ごはん こんにやく 砂糖 米油	米油 ごま油 ごま	725	26.2	17.4	448	2.6	夏野菜「かぼちゃ、枝豆」
13 火	ごはん	さわらフライ ●道産子汁 ポイルブロックリー すいかゼリー	さわらフライ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも すいかゼリー	米油 バター	750	26.1	18.7	335	2.6	徳島県産水産物活用事業による 「さわらフライ」使用
14 水	こがた 小型 米粉入り パン	夏野菜パスタ ●杏仁豆腐	豚肉 ベーコン みそ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト みかん パイン 桃	たまねぎ なす スキーマー しめじ にんにく みかん パイン 桃	パン スパゲッティ 米油	米油	775	26.9	21.1	333	2.3	夏野菜「ピーマン、トマト、なす、ズッキーニ」
15 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 にんじん チンゲンサイ	ごはん 砂糖 ごま ごま油	ごま ごま油	778	36.1	28.7	315	3.1	豚肉はビタミンB1が豊富
16 金	ごはん	酢豚 ●チンゲンサイのナムル 冷凍みかん	豚肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが みかん	ごはん デンプン 砂糖 米油	米油 ごま ごま油	759	26.9	20.3	367	2.3	元気が過ぐすには「早寝・早起き・朝ごはん」
19 月	ごはん	夏野菜カレー ●フルーツミックス	豚肉	牛乳 スキムミルク	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 みかん パイン 桃	ごはん 砂糖 ゼリー	バター 米油	819	22.8	25.3	315	2.2	毎月19日は「食育の日」
20 火	🌟🌟🌟🌟🌟 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	768	30.0	22.1	355	2.5
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)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か麦茶にしましょう。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう