

令和元年度7月給食予定献立表 静岡県立清水特別支援学校

今月は、蒸し暑さを乗り切るために、夏野菜や、食欲を促す効果が期待される酢やカレー粉などの調味料を多く取り入れています。梅雨明けの暑さに対応

できるよう、適量食べて、睡眠を十分に取り、体調を整えましょう◎

夏休みにそなえ、子供たちの食生活について記載しました。参考にしてください。

中学・高等部	エネルギーkcal	蛋白質g	脂質g	鉄mg	カルシウムmg	マグネシウムmg	食物繊維g	食塩g
7月栄養価平均値	763	30.2	21.5	3	317	119	5.4	2.9
牛乳1本(200ml)	138	6.8	7.8	0	227	21	0	0.2

○栄養表示は目安です。食材変更等で変わります。○毎日清水区茂畑の有機栽培茶を出しています。コップを持ってきてください。

○魚は、魚屋さんとその時期に入荷できるものを相談して決めます。

○食材の状況により、献立の内容を変更することがあります。

☆毎週水曜日は、小魚や豆をよく噛んで食べる日です。牛乳はありません。7月の水曜日は麦茶を出します。

月曜日							火曜日						水曜日						木曜日						金曜日									
1	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	2	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	3	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	4	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	5	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	811 kcal	29.3 g	22.8 g	276 mg	2.6 mg	1.9 g	日	746 kcal	30.4 g	20 g	364 mg	2.8 mg	3.2 g	日	723 kcal	28.8 g	22.1 g	214 mg	3.8 mg	2.6 g	日	748 kcal	30.8 g	20.7 g	344 mg	2.4 mg	2.9 g	日	755 kcal	28.9 g	19 g	366 mg	2.6 mg	3.4 g
麦入りごはん 夏野菜と豚肉のカレー 枝豆・とうもろこし 果肉入りみかん果汁寒							わかめごはん かきたまスープ マーボーなす もやしの三色ナムル 果物						ごはん じゃこと大豆の山椒炒め みそ汁 豚肉の塩糍焼き 野菜のごま酢和え						ごはん とうがん汁 鶏肉の梅みそ焼き クーブイリチー 野菜の和風マリネ						夏の五目寿司 そうめん汁 魚の香味揚げ 野菜のお浸し									

8	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	9	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	10	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	11	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	12	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	769 kcal	31.7 g	21.1 g	357 mg	2.5 mg	2.7 g	日	802 kcal	28.9 g	25.6 g	363 mg	3 mg	3.1 g	日	731 kcal	30.2 g	23.4 g	205 mg	3.8 mg	3 g	日	774 kcal	27.8 g	21.4 g	322 mg	2.4 mg	2.8 g	日	781 kcal	32 g	22.7 g	354 mg	2.8 mg	2.7 g
ごはん みそ汁 魚の南蛮焼き おからの含め煮 野菜のゆかり和え							カレーピラフ ミネストローネスープ 豆乳オムレツ 切り干し大根のサラダ						ごはん じゃこと大豆の香味炒め かきたま汁 豚肉のにんにくみそ焼き 和風ドレッシングサラダ						ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の黒酢あん 豆もやしのミニナムル						豚丼 みそ汁 じゃがいものマッシュ 野菜のフレンチドレッシングサラダ (かつお節トッピング)									

15	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	16	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	17	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	18	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	19	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	kcal	g	g	mg	mg	g	日	756 kcal	31.9 g	18.7 g	358 mg	2.8 mg	2.7 g	日	751 kcal	31.4 g	33.5 g	222 mg	3.7 mg	3 g	日	788 kcal	32.7 g	21.5 g	394 mg	3.8 mg	2.8 g	日	751 kcal	27.9 g	19 g	305 mg	2.7 mg	3.2 g
海の日							ごはん みそ汁 油淋鶏 野菜の浅漬け風						ごはん じゃこと大豆のカレー炒め みそ汁 豚肉の生姜焼き さやいんげんの白和え						ごはん みそ汁 魚の照り焼き ひじきと厚揚げの炒め煮 野菜の即席漬け						クアジューシー すまし汁 フーイリチー かぼちゃの黒糖煮									

22	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
日	kcal	g	g	mg	mg	g
小学部4年生希望献立						

ひと からだ やく みず
人の体の約60%は水です

い 生きるために必要な水の働き

たいおん ちようせつ さんそ えいよう からだ すみずみ はこ
体温を調節する・酸素や栄養を体の隅々に運ぶ

ろうはいぶつ によう あせ たいがい はいせつ
老廃物を尿や汗として体外へ排泄する

夏休みの食と生活

朝寝早起きで十分な睡眠を取り、

朝食 昼食 夕食 を食べる

水分補給はカロリーのない水や麦茶

毎日食べているものが体をつくる

毎日を動かす(運動する)

丈夫な骨や筋肉をつくる

朝食が食べられる生活リズムを整える

朝昼夕食から成長期に必要な栄養を補い、夜の十分な睡眠で、丈夫な体をつくる

食事は主食・主菜・副菜をそろえる

副菜 主菜 汁物



