

令和4年度 7月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は太字で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤			緑			黄			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血	肉	骨	体	の	を	熱	の	の	
		も	や	の	整	調	も	と	力	の	
		と	に	も	え	子	と	に	の	も	
		なる	なる	の	る	を	なる	なる	も	の	
1 金	ごはん							ごはん			729kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									25.3g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり						小麦粉 油			23.7%
	きゅうりのひたひた					きゅうり		三温糖 ごま油 ごま			2.9g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ			にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが 葉ねぎ						
4 月	むぎごはん							ごはん 麦			801kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			🍅 7月のテーマ食材「トマト」を使った献立 🍅						24.6g
	なつやさいのチキンカレー	鶏肉 ヨーグルト			にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ゴーヤ		油 カレールウ				23.0%
	きりぼしだいこんのごまずあえ				切り干し大根 小松菜 にんじん		三温糖 ごま				2.5g
	わなしゼリー				(なし果汁)		(ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖)				
5 火	むぎごはん							ごはん 麦			728kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									22.7g
	マーボーとうがん	豚肉 豚レバー みそ			にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ 瓜 葉ねぎ		ごま油 三温糖 片栗粉				23.3%
	はるさめサラダ				にんじん きゅうり		ごま 春雨				2.9g
6 水	ごはん							ごはん			815kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									34.0g
	まだいのからあげ	まだい			しょうが		油 片栗粉				27.7%
	だいずのごもくに	大豆 こんぶ			しいたけ にんじん こんにゃく						3.0g
	もやしとわかめのみそしる	わかめ みそ 油揚げ			もやし 葉ねぎ						
7 木	ちらしずし	ひじき 油揚げ 枝豆			にんじん とうもろこし		ごはん ごま 三温糖				776kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									28.3g
	さばのこうみやき	さば			しょうが にんにく ニラ		ごま油 ごま 三温糖				25.3%
	もやしのさっぱりサラダ				もやし 小松菜 にんじん		ごま油 三温糖				3.9g
	あまのがわすましじる	なると 豆腐			オクラ にんじん みつば		そうめん				
	たなばたさんしょくゼリー	(豆乳加工品)			(なつみかん果汁 メロン果汁 寒天)		(水あめ 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 砂糖 果糖)				
8 金	ごはん							ごはん			745kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									23.4g
	てづくりはるまき	豚肉			しょうが にんにく キャベツ たけのこ しいたけ		油 春巻きの皮 ごま油 三温糖 片栗粉				27.0%
	さんしょくナムル				もやし にんじん 小松菜		ごま油 三温糖 ごま				2.3g
	ちんげんさいとトマトのかきたまじる	卵			玉ねぎ チンゲン菜 トマト		片栗粉 ごま油				
11 月	むぎごはん							ごはん 麦			736kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									32.6g
	とうふでんがく	豆腐 みそ					三温糖 ごま				23.9%
	もやしのいそあえ	のり			もやし ほうれん草 にんじん						3.2g
	あさりとキャベツのみそしる	油揚げ あさり みそ			にんじん キャベツ 葉ねぎ						
	なっとう	納豆									
12 火	あげパン(シナモンあじ)				シナモン		パン 上白糖 油				787kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									33.4g
	とりのてりやき	鶏肉			しょうが		ごま				34.8%
	ほうれんそうのチーズあえ	チーズ			ほうれん草 もやし						3.8g
	ABCスープ				玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ		アルファベットマカロニ				

今月の行事



たなばた

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星の伝説」と、日本の「棚機女(たなばたつめ)」の伝説がもとになって、現代のような行事になりました。七夕の日には、夜空に浮かぶ天の川の織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

そうめんは、暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルとのどを通りやすく、この時期にピッタリですね。そうめんは、めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、おかずと組み合わせると、栄養バランスが整うようにしましょう。



日	献立名	赤			緑			黄			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血	肉	や	骨	の	も	と	に	なる	
13	ごはん										717kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳									29.7g
	ホキのマスタードやき	ホキ			マスタード				マヨネーズ		22.9%
	ひじきとひよこまめのサラダ	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 ひじき ツナ			キャベツ にんじん				小豆 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 グレープシードオイル 三温糖		1.8g
	ミニトマトのコンソメスープ				玉ねぎ にんじん ほうれん草 ミニトマト						
	むらさきもチップス								(さつまいも 油)		
14	わかめごはん	わかめ								ごはん	732kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳									24.5g
	やさいかきあげ				玉ねぎ とうもろこし にんじん ごぼう 葉ねぎ				小麦粉 油		21.8%
	こまつなともやしのおひたし	かつお節			もやし 小松菜 にんじん						2.9g
	なすとぶたにくのみそしる	豚肉 みそ			なす 玉ねぎ 葉だいこん						
	ミニフィッシュ	(カタクチイワシ)							(砂糖 ごま)		
15	きつねカレーうどん	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ 小松菜				うどん 油 カレールウ 三温糖		777kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳									29.2g
	はりはりづけ				切り干し大根 きゅうり もやし				三温糖 ごま		31.8%
	サイダーかん				寒天				上白糖 (果糖ぶどう糖液糖 砂糖)		3.4g
18	海の日										
19	ごはん									ごはん	749kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳									29.7g
	あじのひものあげ	あじ							油		28.1%
	わふうドレッシングサラダ				もやし 小松菜 とうもろこし				ごま		2.7g
	かぼちゃのみそしる	みそ 油揚げ			玉ねぎ かぼちゃ 葉ねぎ						
20	ごはん									ごはん	776kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳									30.5g
	なまあげのねぎみそやき	生揚げ みそ			ねぎ				三温糖 ごま油 ごま		29.8%
	ごもくきんぴら	さつま揚げ			ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん				油 三温糖 ごま		2.8g
	いわしのつみれじる	いわし みそ わかめ			しょうが 葉ねぎ				片栗粉		
21	ごはん									ごはん	775kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳									30.6g
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵			ゴーヤ 玉ねぎ				油		24.9%
	きゅうりのおかかあえ	かつお節			きゅうり にんじん とうもろこし						3.0g
	もやしとニラのみそしる	みそ			もやし ニラ						
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト			(りんご) レーズン				(砂糖)		
22	うめごはん				(梅)					ごはん (ぶどう糖)	755kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳									28.3g
	さばのカレーソース	さば								小麦粉 油 カレールウ	26.8%
	ひじきといんげんのサラダ	ひじき							さやいんげん	ごま	3.2g
	とうがんとミニトマトのポトフ	ウインナー			冬瓜 玉ねぎ にんじん ミニトマト				じゃがいも		

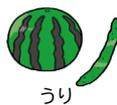
7月23日は「土用の丑の日」

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間のことをいい、この期間にある「丑の日」のことを「土用の丑の日」といいます。今では、とくに夏の土用(立秋前18日間)の丑の日が親しまれています。

土用の丑の日には、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。

給食では、「梅干し」と夏に旬を迎えるウリ「冬瓜」を取り入れた献立にしました。

「う」のつく
食べ物



うり



梅干し



うどん



うなぎ

簡単！レシピ紹介

さばとトマトのチーズ焼き

材料(2人分)

さばのみそ煮缶 1缶(100g)、マヨネーズ 大さじ4、ミニトマト 3こ、ピザ用チーズ 大さじ4(32g)

作り方

- ① ミニトマトを洗って水分を取り、半分に切る
- ② さば缶を軽く手でほぐし、耐熱容器に入れる
- ③ さばの上からマヨネーズ、チーズ、ミニトマトをのせ、オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く

