

令和5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	色			栄養価	
		赤	緑	黄		
3月	むぎごはん			米 麦	724kcal 32.6g 27.3% 2.8g	
	ぎゅうにゅう	牛乳	○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「レバー」「大豆」を使った献立			
	わふうミートローフ	豚肉 豚レバー 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん	油 パン粉 じゃがいも 三温糖 片栗粉		
	<u>ひじきといんげんのサラダ</u>	ひじき	さやいんげん	ごま		
	もやしとあぶらあげのみそしる	みそ 油揚げ	もやし 葉ねぎ			
4火	ごはん			米	783kcal 29.4g 23.9% 2.8g	
	ぎゅうにゅう	牛乳	☺ かみかみ給食 ☺ かみごたえのある食材 「揚げたちくわ」「ごぼう」を取り入れた献立			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおり		油 小麦粉		
	だいちのごもくに	大豆 こんぶ	しいたけ にんじん こんぶ	7月4日「梨の日」 油 小麦粉 三温糖		
	とんじる	豚肉 みそ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう しょうが 葉ねぎ			
	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水	ソフトめん			めん	751kcal 30.1g 33.9% 2.2g	
	ぎゅうにゅう	牛乳				
	<u>なつやさいのミートソース</u>	豚肉 豚レバー チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト	油 小麦粉 三温糖		
きりぼしだいこんのごまずあえ		切り干し大根 こまつな にんじん	三温糖 ごま			
6木	ごはん			米	720kcal 22.6g 23.8% 2.6g	
	ぎゅうにゅう	牛乳	🎵 7月6日「サラダ記念日」 🎵			
	マーボーとうがん	豚 豚レバー みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ 冬瓜 葉ねぎ	ごま油 三温糖 片栗粉		
	<u>はるさめサラダ</u>		にんじん きゅうり	春雨 ごま油 三温糖 ごま		
	ゆでとうもろこし		とうもろこし			
7金	ちらしずし	ひじき 油揚げ	🍱 セタ献立 🍱 セタにちなんで「ちらし寿司」と 「そうめん」を取り入れた献立	にんじん 枝豆 とうもろこし	米 三温糖 ごま	768kcal 26.3g 31.0% 3.7g
	ぎゅうにゅう	牛乳		● 7月のテーマ食材「枝豆」を使った献立 ●		
	さばのうめみそやき	サバ みそ	梅 しょうが			
	<u>やさいのこんぶあえ</u>	塩こんぶ	にんじん きゅうり もやし	ごま油		
	<u>あまのがわじる</u>	なると 豆腐	にんじん みつば オクラ	そうめん		
	たなばたデザート		(パイナップル マンゴー さくらんぼ果汁)	(水あめ 砂糖 ぶどう糖 果糖 シラップ)		
	たなばたデザート					
10月	ごはん			米	728kcal 31.3g 26.4% 3.0g	
	ぎゅうにゅう	牛乳	□ 7月10日「納豆の日」 □			
	とうふでんがく	豆腐 みそ		三温糖		
	<u>きりぼしだいこんのもの</u>	こんぶ 油揚げ	切り干し大根 にんじん しいたけ さやいんげん			
	<u>なすとあぶらあげのみそしる</u>	油揚げ みそ	なす ごぼう エリンギ 葉だいこん			
	なっとう	納豆				
11火	むぎごはん			米 麦	739kcal 25.6g 28.4% 2.5g	
	ぎゅうにゅう	牛乳				
	<u>なつやさいのカレー</u>	豚肉 豚レバー 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 ピーマン にがうり	油 カレールウ		
	きゅうりのひたひた		きゅうり	三温糖 ごま油 ごま		
12水	ごはん			米	713kcal 28.6g 28.9% 2.3g	
	ぎゅうにゅう	牛乳	● 7月のテーマ食材「枝豆」を使った献立 ●			
	ホキのみそマヨネーズやき	ホキ みそ	玉ねぎ パセリ	マヨネーズ		
	<u>ひじきとえだまめのもの</u>	ひじき 油揚げ	にんじん 枝豆	三温糖		
	けんちんじる	こんぶ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	里芋		

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や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て、栄養バランスを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
		血や肉や骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
13	バーガーパン							746kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳					パン	27.3g
	タルタルフライ	(スケソウダラ)		玉ねぎ レモン パセリ			(パン粉 小麦粉) マヨネーズ	35.3%
	さんしょくナムル			にんじん きゅうり もやし			ごま油 三温糖	3.6g
	ABCスープ			玉ねぎ にんじん オクラ パセリ			アルファベットマカロニ	
	オレンジ			オレンジ				
14	チキンライス		鶏肉	にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが トマト グリンピース			米 麦 油	716kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳					27.0g
	ココロまめのサラダ		黒大豆	きゅうり にんじん 枝豆			小豆 玄米 麦 赤米 黒米 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 油 三温糖	29.5%
	なつやさいのポトフ		ウインナー あさり	冬瓜 玉ねぎ にんじん トマト			じゃがいも	3.4g
	パンナコッタ		牛乳 ゼラチン				生クリーム 上白糖	
17	 海の日 							
18	せわりパン						パン	732kcal
火	ぎゅうにゅう		牛乳					28.5g
	ウインナー		(豚肉 鶏肉 粗ゼラチン 大豆たん白 卵たん白 乳たん白)	(オニオンエキス)			(豚脂肪 還元水あめ でん粉 粉末油脂)	29.7%
	やきそば		豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン			中華めん ごま油	3.8g
	ごもくスープ			ニラ にんじん こまつな トマト しいたけ 枝豆				
	サイダーかん			寒天			(果糖ぶどう糖液糖 砂糖) 上白糖	
	19	ごはん						米
水	ぎゅうにゅう		牛乳					30.5g
	ゴーヤチャンプル		豚肉 豆腐 卵	にがうり 玉ねぎ			油	25.4%
	かぼちゃのもの			かぼちゃ				2.7g
	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	(白桃 りんご)			(砂糖)	
20	ごはん						米	722kcal
木	ぎゅうにゅう		牛乳					32.5g
	あじのひものあげ		(あじ)				油	32.2%
	もやしのさっぱりサラダ			もやし きゅうり にんじん			三温糖 ごま油 ごま	2.7g
	なすとぶたのみそしる		みそ 豚肉	なす 玉ねぎ ほうれん草				
21	ガーリックライス				にんにく		米 麦 油	728kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳					26.0g
	ぎゅうにくのトマトシチュー		牛肉	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく セロリ マッシュルーム トマト さやいんげん			バター 生クリーム じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	23.6%
	ごまドレッシングサラダ			玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー レーズン			ごま油 三温糖 ごま	2.4g

7月30日は「土用の丑(うし)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、「牛肉(うし)」と夏に旬を迎えるウリ「かぼちゃ」を取り入れた献立にしました。

「う」のつく食べ物



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身のけんたい感、思考力や意欲の低下、頭痛、食欲不振、げり・べんぴ、体重減少などです。

暑い夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事や温かい食事をとること、



食と環境問題

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習が有名ですが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。

うなぎの漁獲量はとても減っています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖のうなぎが多く出回っていますが、養殖といっても、天然のち魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。

食から環境問題に目を向けてみましょう。

