

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	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			
3月	むぎごはん	○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「レバー」「大豆」を使った献立						米 麦	724kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							32.6g
	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	27.3%	
	<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	2.8g	
	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	☺ 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						米	783kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							29.4g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりのり			☺ 7月4日「梨の日」 ☺		油 小麦粉	23.9%	
	だいちのごもくに	大豆 こんぶ	しいたけ にんじん こんぶ				三温糖	2.8g	
	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
	ぎゅうにゅう	牛乳							30.1g
	<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	33.9%	
	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	2.2g
6木	ごはん	🎵 7月6日「サラダ記念日」 🎵						米	720kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							22.6g
	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	23.8%	
	<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	2.6g
	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	
	ぎゅうにゅう	牛乳							26.3g
	さばのうめみそやき	サバ みそ	梅 しょうが		● 7月のテーマ食材「枝豆」を使った献立 ●			31.0%	
	<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	3.7g	
	<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)	
10月	ごはん	☐ 7月10日「納豆の日」 ☐						米	728kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							31.3g
	とうふでんがく	豆腐 みそ					三温糖	26.4%	
	<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					3.0g	
	<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	▲ ふるさと給食 ▲ 静岡県内で旬をむかえる 「なす」「かぼちゃ」「トマト」 「ピーマン」「きゅうり」を使った献立						米 麦	739kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							25.6g
	<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	28.4%	
	きゅうりのひたひた	きゅうり						三温糖 ごま油 ごま	2.5g
12水	ごはん	● 7月のテーマ食材「枝豆」を使った献立 ●						米	713kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							28.6g
	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	28.9%	
	<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	2.3g	
	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		

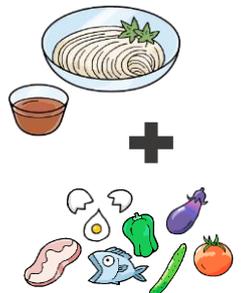
今月の行事

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。

