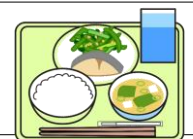


令和6年度 7月こんだてひょう

7月の給食月目標

ただ はいぜん
正しく配膳しよう！



大阪府立枚方支援学校
枚支内第107号

7月 1日(月)

7月 2日(火)

7月 3日(水)

7月 4日(木)

7月 5日(金)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【りんごジュース】 アップルジュース 1本 (94kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【うずまきパン】 うずまきパン 1個 (小3まで小1193kcal/小4から大289kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)
【鮭のしょうゆだれがけ】 銀さけ 食塩 清酒 しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒 かたくり粉 (小6まで小1125kcal/中学部から大167kcal)	【豚キムチ丼のあん】 豚モモ肉 にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん 玉葱 りよくとうもやし にら ふなしめじ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 (27/30/38kcal)	【鶏のジャム焼き】 鶏モモ肉 しょうが にんにく 白こしょう 清酒 こいくちしょうゆ マーマレード りんご酢 かたくり粉 中ざら糖 (小3まで1個107kcal/小4から2個214kcal)	【ミートボールシチュー】 ミートボール スイートコーン水煮 にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 チンゲン菜 菜種サラダ油 白いんげん豆ピューレ 上新粉 有塩バター 牛乳 とりがらスープ 白こしょう 食塩 脱脂粉乳 (142/162/203kcal)	【豚肉の生姜炒め】 白糸だら 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ レモン(果汁) 上白糖 本みりん (113/130/162kcal)
【塩ゆで枝豆】 えだまめ 食塩 (27/30/38kcal)	【わかたまスープ】 たまご カットわかめ 絹ごしとうふ 玉葱 にんじん とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (62/71/89kcal)	【こぶさいも】 じゃがいも 食塩 (17/19/24kcal)	【パリパリサラダのポテト】 じゃがいも 菜種白絞油 食塩 【パリパリサラダの野菜】 キャベツ にんじん 黄ピーマン りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 食塩 白こしょう (70/80/100kcal)	【七夕汁の汁】 とうがん にんじん うすあげ だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 【七夕汁のそうめん】 手延そうめん(乾) (51/58/73kcal)
【なすのみそ汁】 なす にんじん 玉葱 ふなしめじ チンゲン菜 絹厚揚げ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (62/70/88kcal)	【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個 (51kcal)	【コンソメスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 エリンギ セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ 【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュ 1袋 (24kcal)	【七夕ゼリー】 天の川ゼリー 1個 (37kcal)
579/622/755kcal	577/633/744kcal	544/692/775kcal	523/649/710kcal	575/631/743kcal

七夕献立

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる習慣があります。給食ではそうめんと☆のかたちに抜いたにんじんをすまし汁に入れます。デザートに七夕ゼリーもついています。

七夕の献立

7月8日(月)

7月9日(火)

7月10日(水)

7月11日(木)

7月12日(金)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ミートスパゲティ】 カットスパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 まめプラスミート	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【食パン】 食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)
【白身魚のレモン揚げ】 白糸だら 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ レモン(果汁) 上白糖 本みりん 1切(131kcal)	【チーズ入りハンバーグ】 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉 まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー ダイスカットチーズ 濃厚ソース トマトケチャップ デミグラスソース 上白糖 ワイン風調味料	【ミートスパゲティ】 カットスパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 まめプラスミート にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 なす オリーブ油 トマトケチャップ トマトピューレ 濃厚ソース とりがらスープ 食塩 白こしょう ワイン風調味料 上白糖	【牛すき丼のあん】 和牛モモ肉 しょうが 菜種サラダ油 玉葱 干し椎茸 糸こんにゃく 冷凍豆腐 こいくちしょうゆ 清酒 中ざら糖 かたくり粉 (147/168/210kcal)	【鱈のパン粉焼き】 とろあじ 食塩 ワイン風調味料 パン粉 パルメザンパウダー バジル(粉) パセリ(乾) 白こしょう オリーブ油 (小6まで小161kcal/中学部から大214kcal)
【レタスのみそ汁】 レタス 玉葱 じゃがいも にんじん シオルダーベーコン だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (47/54/67kcal)	【チンゲン菜のスープ】 絹ごしとうふ チンゲン菜 にんじん 玉葱 ふなしめじ とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 ごま油 (40/46/57kcal)	【粉チーズ(個包装)】 パルメザンチーズ 1袋 (270/308/385kcal)	【冷やし中華サラダ】 焼そば用中華めん 大豆の華 にんじん きゅうり りょくとうもやし カットわかめ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ごま油 ごま(いり) (72/82/103kcal)	【ゆでとうもろこし】 とうもろこし 1切 (小3まで小20kcal/小4から大40kcal)
【ひじきふりかけ】 干ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (19/22/27kcal)	【のり佃煮】 絹ごしとうふ 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん (11/13/16kcal)	【キャベツスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (46/53/66kcal)	【クリームヨーグルト】 クリームヨーグルト 1個 (70kcal)	【夏野菜ミネストローネ】 シオルダーベーコン ズッキーニ にんじん 玉葱 なす カットトマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 とりがらスープ 白こしょう 食塩 上白糖 (51/58/73kcal)
【冷凍パイ】 冷凍パイ 1袋 (21kcal)		【パプリカドーナツ】 絹ごしとうふ ホットケーキミックス パプリカピューレ 粉糖 菜種白絞油 1個(129kcal)		
583/625/708kcal	543/710/789kcal	582/627/717kcal	654/717/845kcal	553/672/740kcal

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

7月16日(火)

献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)
【さばの塩焼き】 さば レモン(果汁) 清酒 食塩 (小6まで小179kcal/中学部から大238kcal)
【ゴーヤーの甘辛揚げ】 にがうり 蒸し大豆 上新粉 薄力粉 菜種白絞油 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん ごま(いり) (80/91/114kcal)
【もずくスープ】 もずく 鶏モモ肉 玉葱 にんじん 絹ごしとうふ しょうが とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (53/60/75kcal)
【味付けのり】 味付けのり (9kcal)
沖縄県の献立
686/736/898kcal

日本の郷土料理を知ろう

～沖縄県編～

ゴーヤーの甘辛揚げ
沖縄料理に欠かせない野菜のひとつです。苦みがあるのが特徴のビタミンCが豊富な野菜です。

もずくのみそ汁
もずくは沖縄でよく使われる海藻のひとつで、酢のものだけでなく炊き込みご飯や、てんぷら、みそしるなどさまざまな料理に使われます。



7月17日(水)

献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ナン】 ナン 1個 (小3まで小125kcal/小4から大174kcal)
【バターチキンカレー】 鶏モモ肉 ヨーグルト(全脂無糖) パプリカ(粉) カレー粉 しょうが にんにく 菜種サラダ油 じゃがいも にんじん 玉葱 ソテーオニオン カットトマト水煮 焙煎小麦粉 有塩バター コリアンダー 食塩 白こしょう ウスターソース とりがらスープ クリーム(乳脂肪) (188/215/269kcal)
【ごぼうレモンサラダ】 ごぼう キャベツ にんじん スイートコーン水煮 エッグゲアマヨネーズ レモン(果汁) うすくちしょうゆ 上白糖 白こしょう ワイン風調味料 食塩 (50/58/72kcal)
【クレープ(いちご)】 フレンスクレープ(いちご) 1個 (92kcal)
インドの献立
592/676/744kcal

給食で世界を巡ろう! ～インド編～

ナン

小麦粉を練って作った生地を、タンドール窯(つぼ型の窯)に張り付けて焼いたパンです。主に北インドで食べられており、家庭で食べるというより、外食で食べる人が多いパンです。



バターチキンカレー

スパイスとヨーグルトに漬け込んだ鶏肉をつかったカレーで、生クリームやバターも使うのでマイルドな口当たりのカレーです。



7月18日(木)

献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)
【鶏のから揚げ】 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 (小3まで2個165kcal/小4から3個248kcal)
【ズッキーニのみそ汁】 ズッキーニ 玉葱 にんじん じゃがいも うすあげ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (58/66/83kcal)
【大豆ふりかけ】 大豆の華 ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (25/28/35kcal)
613/739/828kcal

夏休みの生活で気をつけてほしいこと



7月頃が旬の食べ物

ピーマン、とうもろこし、
おくら、きゅうり
えだまめ、トマト、
ゴーヤー



◆朝昼晩、1日3食なるべく決まった時間に食べましょう。



◆ゆっくりよくかんで、食べましょう(できれば20回以上かみましよう)。



◆夜ごはんを食べた後、寝る前におやつを食べるのを控えましょう。



◆おやつは量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。



◆ジュースなど甘い飲みものではなく、麦茶やお水を飲むようにしましょう。

