令和5年度

7月 献立表

大阪府立寝屋川支援学校

日	献立名	牛乳	3色の食品群 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal)
3 月	夏野菜のカレーライス	○	豚肉スライス	精白米(金賞健康米),押し麦,サラダ油,小麦粉,★有塩バター	西洋かぼちゃ,人参,玉ねぎ,なす,ズッキーニ,グリンピース,にんにく,土生姜,★りんご	小低 556
	フルーツミックス		寒天		みかん缶詰	小高 715
						中高 794
4 火	紫芋パン	○		紫芋パン		小低 494
	手作り焼売		豚ひき肉,鳥がらだし	ゴマ油,三温糖,かたくり粉,しゅうまいの皮	にんにく,土生姜,玉ねぎ,人参,たけのこ水煮,青ネギ,グリンピース	小高 635
	ボイルキャベツ				キャベツ	中高 705
	ABCスープ		ベーコン,鳥がらだし	ABCマカロニ,サラダ油	キャベツ,セロリー,玉ねぎ,エリンギ,人参	
5 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 512
	鯖の塩焼き		★(冷)鯖			小高 659
	オクラとえのきの和え物		かつお削り節		オクラ,えのき茸	中高 732
	冬瓜汁		鶏肉モモ,鳥がらだし	サラダ油,かたくり粉	とうがん,青梗菜,人参,パセリ	
6 木	オリーブパン	○		オリーブパン		小低 519
	ラタトゥユ		ベーコン,鶏モモ肉,鳥がらだし	オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,人参,なす,ズッキーニ,パプリカ,セロリー,ダイストマト,トマトケチャップ	小高 667
	とうもろこしの豆乳スープ		ベーコン,★豆乳(大豆),鳥がらだし,白味噌	サラダ油	キャベツ,玉ねぎ,人参,(冷)ホールコーン,パセリ,クリームコーン缶詰	中高 741
7 金	混ぜ寿司	○	出し昆布,(冷)刻みアナゴ,刻みのり	精白米(金賞健康米),三温糖	(干)かんぴょう,干椎茸,人参,(冷)絹さや	小低 512
	そうめん汁		出しかつおパック,出し昆布	そうめん	とうがん,人参,オクラ	小高 658
	ヒタゼリー				★ヒタ星ものがたり	中高 731
9 日	チキンライス		鳥がらだし,鶏モモ肉	精白米(金賞健康米),サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリンピース,トマトケチャップ,トマトピューレ,にんにく	小低 497
	ベーコンと玉ねぎのスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,人参,パセリ	小高 639
	オレンジジュース				オレンジ100%	中高 710
11 火	バーンズパン	○		バーンズパン		小低 468
	ガーリックシュリンプ		★(冷)エビ	かたくり粉,オリーブ油	玉ねぎ,にんにく,バジル	小高 601
	ボイルブロッコリー				(冷)ブロッコリー	中高 668
	野菜スープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	白菜,キャベツ,人参,(冷)ホールコーン,パセリ	
12 水	玄米入りご飯	○		精白米(金賞健康米) 水稲穀粒(玄米)		小低 536
	鶏の塩麹焼き		鶏モモ肉	塩麹		小高 689
	青梗菜のからし和え		かつお削り節		青梗菜,白菜,人参	中高 766
	花麩のすまし汁		鶏肉モモ,出しかつおパック,出し昆布	花形麩	白菜,糸みつば,人参,えのき茸	
13 木	うず巻きパン	○		うず巻きパン		小低 480
	チリコンカーン アメリカ料理		豚モモ(脂身付き),ベーコン,★ミックスビーンズ(大豆)	サラダ油	にんにく,セロリー,玉ねぎ,人参,エリンギ,(冷)いんげん,ダイストマト,トマトケチャップ	小高 617
	大根じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ゴマ油,三温糖	大根,りょくとうもやし,キャベツ,人参	中高 686

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

7月の給食目標

夏の食べ物を知ろう

噛むことを意識して、食事をしましょう！

給食の服装に気を付けよう

エプロン・三角巾(帽子)・マスクをつけて準備をしましょう！

献立の紹介

・7月4日(火)　手作り焼売

今年度初の手作り焼売！給食では出来合いのものが使われがちですが、本校では調理員さんがひとつずつ具材を皮に包んで作っています♪

・7月14日(金)　麻婆なす

麻婆なすとは、中華料理ですが、日本でアレンジして作られた料理！夏が旬である「なす」がアクセントとなっています☆

14 金	ご飯				精白米(金賞健康米)		小低 453
	麻婆なす 中華料理	○	豚ひき肉,八丁味噌,コチュジャン		ゴマ油,三温糖,かたくり粉	なす,土生姜,にんにく,玉ねぎ,たけのこ水煮,人参,青ネギ,にら	小高 582
	中華スープ		ロースハム,鳥がらだし		ゴマ油	玉ねぎ,青梗菜,(冷)ホールコーン,人参,りょくとうもやし	中高 647
18 火	パーカーパン				パーカーパン		小低 533
	鰺のハーブ焼き	○	(冷)鰺		パン粉,オリーブ油	バジル	小高 686
	ボイル野菜					キャベツ,人参	中高 762
	とうもろこしのスープ		ベーコン,鳥がらだし,白味噌		サラダ油	白菜,玉ねぎ,人参,(冷)ブロッコリー,(冷)ホールコーン,クリームコーン缶詰	
19 水	うなぎの混ぜご飯		うなぎ(かば焼き)		精白米(金賞健康米)	土生姜	小低 578
	鶏肉とわかめの赤だし	○	鶏肉モモ,カット若布,出しかつおパック,出し昆布,八丁味噌,味噌			青ネギ,えのき茸,人参,りょくとうもやし	小高 743
	リンゴゼリー		1学期給食最終日		夏休み	★アップルゼリー	中高 826

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

※ご家庭より、お子さんの使いやすい大きさ・材質のおはし等をご用意下さい。

献立の紹介

5日（水）　冬瓜汁

冬瓜汁には、「とうがん」が入っています。
とうがんは「冬瓜」と書きます。
「冬の瓜」と書きますが、実は夏が旬の食べ物です。
とうがんは、冬まで保存して食べることができるので
「冬瓜」と呼ばれるようになったそうです。
味わって食べてみてくださいね★

～夏野菜を食べよう～

夏野菜には、水分を多く含む野菜がたくさんあります。
水分のほかにも、カロテンやビタミンC、
体の中の余分な塩分を体の外に出す効果があるカリウム
おなかの調子を整える食物繊維が、多く含まれています。
簡単な調理方法で食べられるものが多いので、
なるべく毎日、野菜を食べましょう♪
7月の給食にも、夏野菜をたくさん取り入れています。
食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう！

7月の行事

7月7日は「七夕」の日

みなさんは七夕について知っていますか？
七夕には「おりひめとひこぼし」の伝説があり、
「おりひめ」と「ひこぼし」が7月7日に天の川をはさんで
年に一度めぐりあえる日と言われています。
6日は七夕ゼリーがついていますよ☆お楽しみに！

7月30日は「土用の丑の日」

夏に「うなぎ」が売れないと相談された平賀源内（昔の人）が
「本日、丑の日」と書いた看板を出すようにすすめると
うなぎ屋が大繁盛したことから、他のうなぎ屋も
真似するようになり、土用の丑の日にうなぎを食べる
ようになったといわれています。

うなぎの栄養

- **ビタミンA**：目の粘膜や目の働きをよくしてくれます
- **ビタミンB_1**：つかれをとってからだの調子をよくします
- **ビタミンD**：カルシウムの吸収をよくしてくれます

夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

似ているけれど全然違う 消費期限 と 賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。

2学期の給食は
9月4日（月）からはじまります。

朝ごはんをしっかり食べて
楽しい夏休みを過ごしてくださいね♪

寝屋川支援学校　検索
本校ホームページからもご覧いただけます。
http://www.osaka-c.ed.jp/neyagawa-y/