



令和5年 7月

学校給食献立表

校内第105号 令和5年6月26日

大阪府立堺支援学校

大阪府立堺支援学校 校長 西浦 由夏

夏野菜をたっぷり食べましょう

暑くなると、汗と一緒にビタミン類もからだの外へ出てしまいます。ビタミン類が不足すると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。

夏野菜には、きゅうりやトマト、なす、冬瓜など、暑さで火照ったからだを冷やす効果があるものや、ゴーヤ、オクラ、モロヘイヤなど、苦みとねばねばのパワーで元気をくれる野菜があります。

なす

体を冷やす効果があり、夏にぴったりの食料。長なす、丸なす、米なす、水なすなどの種類があります。



ピーマン

ビタミンCが豊富。なすのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。



オクラ

ネバネバが特徴の野菜です。血糖値の上昇をおさえて、便秘改善効果もあります。

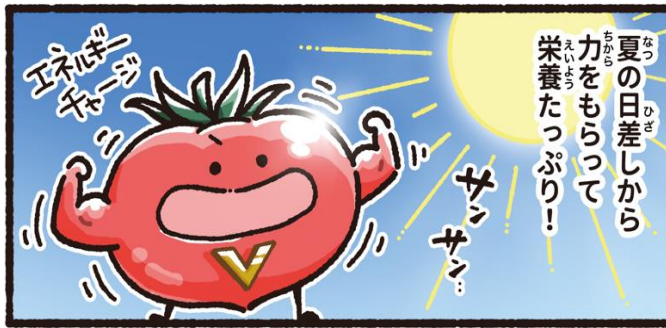


トマト

1年中出回っていますが旬は夏です。抗酸化作用があるリコピンが豊富です。



夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

7月5日(水)

Table of menu items and energy values for July 5th (Wednesday). Items include soboro gohan, satsumajiru, and cow milk.

7月6日(木)

Table of menu items and energy values for July 6th (Thursday). Items include olive bread, salmon corn mayo, and summer vegetable minestrone.

7月7日(金)

Table of menu items and energy values for July 7th (Friday). Items include curry puffs, star hamburger, and seven soup.

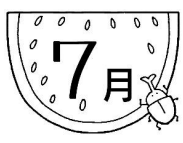
7月10日(月)

Table of menu items and energy values for July 10th (Monday). Items include gohan, sawara salt-roasted, pork and bell pepper stir-fry, and winter melon miso soup.

冬瓜(とうがん)



夏が旬の野菜なのに「冬瓜」というのは、夏に収穫したものを丸ごと風通しのよい冷暗所に置けば、冬までもつことからその名がつけました。90%以上が水分で優れた利尿作用や体を冷ます作用もあり、むくみや暑気あたりに効果があります。また、ビタミンCも豊富にふくまれていて、風邪などの感染症の予防にも効果があります。



令和5年 7月 学校給食献立表②

7月11日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆野菜ふりかけ		
やさしいふりかけ野菜	1.2	1.2
◆豚じゃが		
豚モモ肉	20	26
厚揚げ(冷)	16	20.8
ちくわ	7	9.1
じゃがいも	53	68.9
玉ねぎ	35	45.5
にんじん	12	15.6
しらたき	18.5	24.05
さやいんげん(冷)	6	7.8
米サラダ油	1.2	1.56
三温糖		
こいくちしょうゆ		
酒		
本みりん		
だしがっお		
だし昆布		
◆ごま酢いため		
キャベツ	39	50.7
きゅうり	15	19.5
糸かまぼこ	11.5	14.95
白すりごま	0.8	1.04
ごま油	2	2.6
三温糖		
本みりん		
うすくちしょうゆ		
米酢		
液体だし		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	606kcal	
中高等部	747kcal	

7月12日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆ミートボールの甘酢あんかけ		
ミートボール(冷凍)	44	57.2
ごま油	1.8	2.34
たけのこ(ゆで)	11.5	14.95
にんじん	10	13
玉ねぎ	38	49.4
ピーマン	7	9.1
こいくちしょうゆ		
米酢		
三温糖		
コンソメ		
かたくり粉	1.1	1.43
◆みそスープ		
豚モモ肉	12	15.6
木綿豆腐	18	23.4
はくさい	26	33.8
もやし	15	19.5
チンゲン菜	8	10.4
にんじん	8	10.4
白ねぎ	5	6.5
干椎茸	0.5	0.65
ごま油	0.5	0.65
信州みそ	4.7	6.11
白みそ	0.8	1.04
だしがっお		
鶏がらスープ		
中華スープの素		
豆板醤		
酒		
こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	620kcal	
中高等部	764kcal	

7月13日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆パーカーパン		
パーカーパン	40	60
◆チキンのクリスピー焼き トマトソース		
鶏モモ(皮なし)	40	50
白ワイン		
米粉	2.3	2.99
大豆の華	4	5.2
米サラダ油	3.2	4.16
オリーブ油	0.9	1.17
トマト(缶)	7	9.1
トマトソース	6.5	8.45
玉ねぎ	10.5	13.65
セロリー	1.3	1.69
にんにく	0.35	0.46
三温糖		
食塩		
こしょう		
◆豆乳スープ		
豚モモ肉	15	19.5
白ワイン	1.5	1.95
じゃがいも	27	35.1
にんじん	8	10.4
玉ねぎ	26	33.8
ブロッコリー	8	10.4
ぶなしめじ	8	10.4
オリーブ油	1.2	1.56
アルゲンアライシチュールーク	9	11.7
豆乳	30	39
鶏がらスープ		
コンソメ		
こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	582kcal	
中高等部	776kcal	

7月14日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆ひじき煮豆		
蒸し大豆	14	18.2
油揚げ	3.5	4.55
にんじん	5	6.5
生ひじき	16	20.8
液体だし		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
三温糖		
だしがっお		
◆さばの辛味焼き		
さば	40	50
しょうが	0.32	0.42
こいくちしょうゆ		
酒		
豆板醤		
オイスターソース		
◆じゃがいものみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
じゃがいも	25	32.5
だいこん	22	28.6
キャベツ	22	28.6
玉ねぎ	15	19.5
にんじん	8	10.4
青ねぎ	3	3.9
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがっお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	590kcal	
中高等部	726kcal	

7月18日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆豚肉のしょうが焼き		
豚モモ肉	45	58.5
玉ねぎ	27	35.1
しょうが	0.7	0.91
米サラダ油	1.8	2.34
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
◆蒸しきゃべつ		
キャベツ	40	52
塩		
◆なすとかぼちゃのみそ汁		
油揚げ	4	5.2
かぼちゃ	20	26
玉ねぎ	20	26
なす	15	19.5
にんじん	6	7.8
オクラ	7	9.1
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがっお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	582kcal	
中高等部	720kcal	

7月19日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆チャーハン		
米	58	75.4
ごま油	0.55	0.72
中華スープの素		
焼き豚	9	11.7
豚モモ肉	19	24.7
ピーマン	8	10.4
にんじん	11	14.3
玉ねぎ	18	23.4
たけのこ(ゆで)	9	11.7
白ねぎ	4	5.2
米サラダ油	1.4	1.82
こいくちしょうゆ		
食塩/こしょう		
◆豆腐チゲ		
豚ひき肉	12	15.6
木綿豆腐	38	49.4
白菜キムチ(冷)	10	13
はくさい	23	29.9
だいこん	20	26
えのきたけ	8	10.4
干椎茸	0.35	0.46
しょうが	0.5	0.65
にんにく	0.3	0.39
青ねぎ	3	3.9
信州みそ	5	6.5
白みそ	2	2.6
ごま油	1	1.3
こいくちしょうゆ		
コチュジャン		
本みりん/酒		
鶏がらスープ		
◆りんごゼリー		
国産りんごゼリー	70	70
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	588kcal	
中高等部	711kcal	

7月20日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ポークカレーライス		
米	68	88.4
豚モモ肉	35	45.5
じゃがいも	25	32.5
玉ねぎ	40	52
人参ペースト(冷)	9	11.7
ぶなしめじ	8	10.4
セロリー	4	5.2
りんごピューレ	8.37	10.88
トマト(缶)	7.8	10.14
にんにく	0.5	0.65
しょうが	0.6	0.78
米サラダ油	1.8	2.34
やさしいカレールー	9.5	12.35
アルゲンアライシチュールーク	4	5.2
トマトケチャップ	2.2	2.86
赤ワイン		
ウスターソース		
カレー粉		
鶏がらスープ		
コンソメ		
◆野菜のドレッシング和え		
ささ身ほぐし	9.5	12.35
キャベツ	33	42.9
にんじん	5	6.5
黄パプリカ	5	6.5
米酢	3.6	4.68
オリーブ油	1.45	1.89
うすくちしょうゆ		
三温糖		
食塩		
こしょう		
◆ジョア		
ジョア(ストロベリー)	125	125
エネルギー 小学部	566kcal	
中高等部	714kcal	

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、夏休み中も学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
- ★夕食が遅くなる場合は2回に分けて食べるなどの工夫を。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- ★夜ふかしや、夜遅く食べることは、ひかえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた

- 食事の心がける
- ★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物の取りすぎに気をつける

- ★おなかを壊したり、食欲がなくなる原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

- ビタミンB1**: 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など
- ビタミンC**: 野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける

- ★汗をたくさんかいたときは、塩分と一緒にとりましょう。