

令和2年

# 献立表

和歌山大学教育学部附属特別支援学校



毎日暑い日が続いています。熱中症や夏バテにならないように、しっかり食べて元気に過ごしましょう。  
冷たいものの食べ過ぎや、飲みすぎに気を付けて、こまめに水分補給をしましょう。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
24	げつ月	カレーライス フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ カレールウ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース パイナップル みかん	740	876	久しぶりの給食は、皆さんの大好きなカレーライスです。よく噛むことを意識して食べてくださいね。
25	か火	ごはん 豚キムチ 中華スープ	ぶたにく あつあげ	こめ あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にはら はくさいキムチ ちんげんさい ねぎ	651	771	キムチなどの香辛料のきいた食材を使った料理は食欲がでます。しっかり食べて体調を整えましょう。
26	すい水	チキンライス ソーセージスープ	とりにく ソーセージ	こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ セロリ レタス	681	806	チキンライスのごはんは、下味をつけて炊いています。具と炒めるときになじみがよく、おいしく仕上がります。
28	きん金	わかめごはん 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁	わかめ ぶたにく あつあげ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	696	824	今年は、梅雨の長雨と、夏の猛暑で、野菜が高騰しています。
31	げつ月	パン パンキンシチュー ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	パン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと ももゼリー	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース	685	811	かぼちゃは、ビタミンAがたくさん含まれる緑黄色野菜です。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

