



夏休みの給食は5回を予定しています。全校登校日1回と小・高等部がそれぞれ2回予定しています。中学部は、校外宿泊学習や調理実習を予定しているので給食は、1回だけです。献立は、小・高等部と同じものですが、味付けや食べ方を年齢に合わせて体験できるように考えました。夏休み中は、夏バテにならないように体調管理をきちんとしてください。

| 日 | 曜日 | こんだてめい 献立名 | 材 料 名 | | | エネルギー | | こんだてメッセージ |
|------|----|--|---------------------------|-------------------------------|---|-------------|--------------|--|
| | | | あか しょうひん 赤の食品 | き しょうひん 黄の食品 | みどりしょうひん 緑の食品 | 小 (kcal) | 中高 (kcal) | |
| 7/26 | 木 | カレーピラフ 牛乳 すのもの フルーツかんでん | ぶたにく 牛乳 ちくわ かんでん | こめ あぶら き さとう | たまねぎ ピーマン エリンギ なす きりぼしだいこん にんじん きゅうり もも みかんかん パインかん | | 715 | こうとうぶ とうこうぶ 高等部の登校日です。 しょうがくぶおな けいかく こうとうぶ 小学部と同じメニューで計画していますが、高等部で は、しょうしんりょう おおつか は、香辛料を多く使っています。カレーピラフは少し刺 げきき 激的に... |
| 7/27 | 金 | カレーピラフ 牛乳 すのもの フルーツかんでん | ぶたにく 牛乳 ちくわ かんでん | こめ あぶら き さとう | たまねぎ ピーマン エリンギ なす きりぼしだいこん にんじん きゅうり もも みかんかん パインかん | 650 | | しょうがくぶ とうこうぶ 小学部の登校日です。 わかやま 和歌山のくだもの「もも」を使った、フルーツ寒天です。 あつ とき 暑い時のさわやかなデザートのご紹介です。くだものが にがてな ひと おお にがてな人が多いですが、がんばって食べてください |
| 8/20 | 水 | ちゅうかはん 牛乳 ヨーグルト | ぶたにく いか えび 牛乳 ヨーグルト | こめ あぶら かたくりこ き さとう | キャベツ にんじん パプリカピーマン ズッキーニ たまねぎ なす | 604 | 710 | ぜんこう とうこうぶ 全校登校日です。 ちゅうか はん 中華飯といえば、はくさいやほうれんそうの冬の野菜 を想像しますが、シーフードと夏野菜を使って作りま す。 |
| 8/27 | 月 | ごはん 牛乳 とりにくのからあげ やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる | 牛乳 とりにく みそ | こめ あぶら かたくりこ ごま そうめん | キャベツ にんじん きゅうり なす かぼちゃ ねぎ | 675 | | しょうがくぶ とうこうぶ 小学部登校日です。 にんき 人気のからあげです。かぼちゃとそうめん、しろみその すこ みそしる なつ ぎみ ひと た 少しつめたい味噌汁です。夏バテ気味の人でも食べ やすいメニューです。 |
| 8/28 | 火 | ごはん 牛乳 とりにくのからあげ やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる | 牛乳 とりにく みそ | こめ あぶら かたくりこ ごま そうめん | キャベツ にんじん きゅうり なす かぼちゃ ねぎ | 751 | | こうとうぶ とうこうぶ 高等部の登校日です。 てばき つか つく すこ て 手羽先を使ってからあげを作ります。少し手がよけれ ますが、手で持とうまく食べてください。 |



夏の生活 (こんなことに気をつけよう)

1. つめたいのみものをのみすぎ、
たべすぎに気をつけよう。
おなかが冷えて、食欲がなくなつてしま
います。



2. 朝ごはんはかならずたべよう。



3. やさいをしっかりたべよう。
ビタミン類がいっぱいです。



保護者のみなさまへ

4. 冷房(れいほう)に気(き)を
つけよう。
冷房の温度(おんど)を低(ひく)くしすぎ
ないようにしよう。



5. 食中毒(しょくちゅうどく)
に気をつけよう

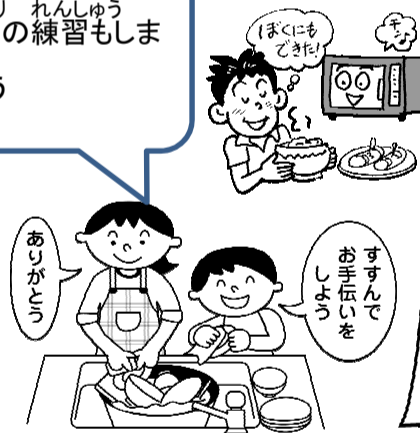


6. 熱中症(ねちゅうしょう)
に気をつけよう。

一度(いちど)にたくさんの水分(すい
ぶん)をとらないで、こまめにお
茶か水をもう。



ちょうり れんしゅう
調理の練習もしま
しょう



食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

夏休みの食生活目標
をたてよう。

- 朝・昼・夕、
きちんと食べる。
- 冷たいものを
食べ過ぎない。
- お手伝いをする。
- 野菜を食べる。

ことしは、7月27日です
"うなぎ"をたべて夏をげ
んきにすごそう。でもこと
しはとても値段(ねだん)
が高(たか)いですね

8月4日は
箸の日
正しい持ち方していますか

8月31日は、やさいの日です

夏休み中も野菜
をしっかりたべ
ましたか?

8月31日は、とくにしっ
かり野菜をたべましょう。

●夏休み中に計画停電が実施された場合は、毎日給食を実施しないため、使わなかった食材を次回に回すことができません。衛生管理上、8月1日と8月7日の給食をカットさせていただくことになりました。なお、給食実施日の献立内容も計画停電の時間帯を考慮して、内容を簡略化させていただいている日もあります。ご理解よろしくお願いします。

●「食の安全・安心知って得情報」というパンフレットを持って帰ってもらいます。食の安全に関する内容がくわしくまとめられています。夏休み中の生活の参考にもなると思いますので、ご一読ください。