

## 献立表

### 給食目標・・・夏休みの食生活を考えよう

おやつを食べすぎや、ジュースの飲みすぎに注意し、しっかりと食事を取り、暑い夏を元気にすごしましょう。



※ 牛乳は毎日ついてます。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)	
26	木	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	637		しょうがくぶ とうこうび 小学部 登校日 こうとうぶ つく 高等部が作ったにんにくを使用します。においの強い料理は食欲を増進させます。



1	水	ミルクパン やきそば コンソメスープ	ぶたにく あおのり かつおぶし ベーコン	ミルクパン ちゅうかめん あぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんじん	602	712	ぜんこう とうこうび 全校 登校日 ミルクパンはマーガリンと卵と砂糖から作ったソースをパンにのせて焼いたミルク風味のパンです。
7	火	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ		754	こうとうぶ とうこうび 高等部 登校日 ぶたにく とうしつ 豚肉には糖質をエネルギーにかえる働きのあるビタミンB1がたくさん含まれています。
21	火	カレーライス 野菜の甘酢あえ	ぶたにく とりにく	こめ カレールウ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	686	812	ぜんこう とうこうび 全校 登校日 こうしんりょう しょうりょう しょうやく 香辛料のきいた料理は食欲がでます。しっかりと食べて夏バテを予防しましょう。
24	金	パン かぼちゃのクリーム煮 野菜サラダ	とりにく ぎゅうにゅう さとう	パン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと さとう オリーブオイル	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ レモン きゅうり		765	こうとうぶ とうこうび 高等部 登校日 なつ しゅん 夏が旬のかぼちゃは、ビタミンAが多く含まれる緑黄色野菜です。
27	月	キムチチャーハン わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく はくさいキムチ とうもろこし	614	727	しょう ちゅうがくぶ とうこうび 小 中学部 登校日 かんこく かくかてい 韓国では、各家庭にキムチ専用冷蔵庫があるくらい、よく食べられているそうです。
28	火	パン かぼちゃのクリーム煮 野菜サラダ	とりにく ぎゅうにゅう さとう	パン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと さとう オリーブオイル	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ レモン きゅうり		765	ちゅうがくぶ とうこうび 中学部 登校日 やさい 野菜サラダは、さっぱりとしたレモン風味のドレッシングをかけています。
29	水	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ		754	ちゅうがくぶ とうこうび 中学部 登校日 ほいこうろう 回鍋肉にはキャベツがたっぷり入っています。胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが含まれています。
30	木	キムチチャーハン わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく はくさいキムチ とうもろこし		727	こうとうぶ とうこうび 高等部 登校日 にゅうさんきん 乳酸菌がふくまれています。腸のなかで悪い細菌がふえるのをおさえ腸のはたらきをよくします。

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

