

なつやすみこんだてひょう

給食目標 ―― 夏を元気にすごそう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

なつやす いよいよ夏休みです。7.8月の給食献立表です。全校登校日が2日間あります。あとは、学部別の登校日になります。登校日は、給食を食べて帰ります。夏バテを予防できるように、夏野菜をたくさん使った献立です。人気の献立で食欲がなくても「食べたいなあ…」と思ってもらえるような献立にしました。暑い中を登下校をしますので、熱中症には十分に気を付けて、こまめに水分補給をしましょう。朝ごはんは、きちんと食べて登校しましょう。

日	月	こんだてめい 献立名	しよく ざい りやう 食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しよくひん 赤の食品 (からだをつくるえいよう)	き しよくひん 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどり しよくひん 緑の食品 (からだのちようしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
7/24	水	チキンライス 牛乳 ちゅうかサラダ コーンシチュー	とりにく 牛乳 かにかまぼこ 牛乳	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん エリンギ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ とうもろこし グリーンピース	676	—	しょうががぶ どうこうび 小学部の登校日です。 コーンシチューのコーンは、冷凍ではなく、やおやき んで売っている「とうもろこし」で作ります。
7/25	木	チキンライス 牛乳 ちゅうかサラダ コーンシチュー	とりにく 牛乳 かにかまぼこ 牛乳	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん エリンギ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ とうもろこし グリーンピース	—	737	なつやす ちゅう がくぶつ どうこうび 夏休み中は、学部別の登校日もあります。献立に差 がでないようになるべく同じ献立にしています。
8/1	木	なつやさいちゅうかはん 牛乳 ぎゅうにゅうかんてん あげぎょうざ	ぶたにく うずらたまご いか 牛乳 牛乳 かんてん ぶたにく	こめ あぶら さとう あぶら	にんじん なす たまねぎ ちんげんさい ピーマン スッキーニ にんにく みかんかん	657	774	ぜんこう どうこうび 全校登校日です。 なつやさい 夏野菜をつかった、めずらしい中華はんです。
8/8	木	ごはん 牛乳 チーズかけミートローフ ゆでキャベツ ポタージュ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ 牛乳 牛乳	こめ こめ あぶら しよくパン じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きいろのパプリカ たまねぎ パセリ	—	760	こうとうぶ どうこうび 高等部の登校日です。 しょうちゅうこうとうぶ おな 小・中・高等部と同じメニューですが、高等部と中学 部は、ボリュームアップしています。
8/19	月	なつやさいカレー 牛乳 あまずあえ	ぶたにく 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ ピーマン スッキーニ トマト なす キャベツ きゅうり パインかん レモン	617	726	ぜんこう どうこうび 全校登校日です。 なつやさい 夏野菜カレーは、食欲ができるように少し刺激のある から あじ 辛い味にしています。
8/22	木	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ ゆでキャベツ ポタージュ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ 牛乳 牛乳	こめ こめ あぶら しよくパン じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きいろのパプリカ たまねぎ パセリ	—	760	ちゅうがくぶ どうこうび 中学部の登校日です。 ちゅうがくぶ じぶん たいちようかんが 中学部は、自分の体調を考えてハンバーグの大きさ をえら 選んでみましょう。
8/26	月	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ ゆでキャベツ ポタージュ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ 牛乳 牛乳	こめ こめ あぶら しよくパン じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きいろのパプリカ たまねぎ パセリ	625	—	しょうががぶ どうこうび 小学部の登校日です。 お子さまランチ風のハンバーグ定食をどうぞ！！
8/27	火	ごこくまい 牛乳 てづくりコロッケ にびたし みそしる	牛乳 ぶたにく かまぼこ ゆば みそ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら パンこ そうめん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ かぼちゃ ねぎ	—	740	こうとうぶ どうこうび 高等部の登校日です。 ちようりいんさん てづく 調理員さんの手作り「コロッケ」です。味わってたべて ください。

食材購入等の都合により献立が変更することもあります。

夏をげんきにすごそう！！

なつやす ちゅう どうこうび がつき げんき どうこう
夏休み中の登校日や2学期を元気に登校してもらえるように、夏休み中の食事と冷たい飲み物に
ついてお知らせします。家族の人と一緒に読んでください。



〈食欲をそそる工夫〉

○酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

○冷たくして

スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

○香りでアクセントをつける。

香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。



朝・昼・夕、3食きちんと食べよう

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉
は半々くらいの割合にします。

夏野菜



〈夏野菜を毎食たっぷり〉

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも
食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、
植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよい
です。

全国学校給食協会編 給食だより工房第2集 参照

○1日3回の食事からもしっかり水分補給！

1日3回の食事からも水分補給をしています。特にあせをかけたとき
は、味噌汁やスープ類からミネラル(塩分等)の補給をしましょう。
また、夏野菜やくだもの(トマト・きゅうり・なす・すいか等)は、
体温を下げる働きもあり、水分補給になります。

○冷たい甘いジュースに注意！！

つい飲んでしまう冷たいジュースや缶コーヒーには、砂糖がたくさん
入っているの、飲みすぎで食欲がなくなったり夏バテの原因になる
こともあります。水分補給にはならないので、お茶か麦茶にしまし
ょう。牛乳も のみすぎないようにしましょう。

○甘みひかえめ、健康飲料も要注意！！

「ノンカロリー」「ノンシュガー(無糖)」と書いたジュース類や缶
コーヒーをよく見かけます。これらは、すべてカロリーや糖分が「0
(ゼロ)」というわけではなく、飲料100mlあたり5kcal未満であれば
「ノンカロリー」と表示できるようになっています。また、いろいろ
な甘味料(ショ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビアなど)が使
われていることがあります。飲む量が多いと下痢をしてしまうこともあ
ります。

なつやす おやこ いっしょ か もの りやうり つく
夏休みは、親子で一緒に買い物をして料理を作ったりできるよい機会です。ランチルームの掲示板にレシピを置いてあります。1回目は、お家の人と一緒に作る。2回目は、
作っているところを見てもらう。3回目は、一人で作れるようになる。4回目は、学校で作り、みんなに紹介する。一人調理を完成するためには、作り慣れることが大切で
す。夏休み中に一つの献立を完全マスターしましょう。お家の人も協力をお願いします。