

7月 献立表

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

これから暑い季節をむかえます。夏バテ防止には、ビタミンB1B2(豚肉、レバーなど)、クエン酸(酢、レモンなどのすっぱいもの)が有効です。また、すっぱい物や、辛いものは食欲を増進させる働きがあります。7月の給食は、夏バテ防止メニューがたくさん登場します。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

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)	
1	火	ごはん 豚肉のチーズ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	ぶたにく チーズ ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ いんげん にんじん にんじん たまねぎ きゅうり レタス トマト もやし	622	754	豚肉には、ごはんやじゃがいもなどに多く含まれる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。
2	水	パン ソースやきそば わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん パイナップル みかん	616	747	麺類と主食のパンを組み合わせる時は、いつものよりすこし小さ目のパンです。
4	金	パナマ料理 Arroz con pollo (アロスコンポジョ) Sancocho (サンコーチョ) Arroz con leche (アロスコンレチェ)	とりにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん あぶら ながいも こめ さとう	たまねぎ あかピーマン にんじん グリーンピース トマト たまねぎ レタス とうもろこし レモン	610	740	中学部に国際交流学習のゲストティーチャーとしてパナマの方が来られます。本日の献立はパナマ料理です。アロスコンポジョ(いつものとは少し違うチキンライス)、サンコーチョ(オレガノの風味が効いたチキンスープ)、アロスコンレチェ(お米のデザート)
7	月	ごはん 星のコロッケ カレーソテー そうめん汁 七夕ゼリー	ぶたにく とりにく	ごはん コロッケ あぶら あぶら そうめん	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし オクラ ソーダゼリー	605	733	七夕の献立です。そうめん汁には、そうめんの天の川と、オクラの星が浮かんでいます。
8	火	ごはん チンジャオロース 蒸し焼売 中華スープ	ぶたにく しゅうまい	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	ピーマン たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	620	751	チンジャオロースは、漢字で書くと「青椒肉絲」と書きます。「青椒(チンジャオ)」はピーマン、「絲(スー)」は細切りのことを指します。
9	水	ごはん 白身魚の南蛮漬け みそ汁 梅ゼリー	しろみざかな とりにく みそ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも うめジュース	たまねぎ ピーマン にんじん レモン ごぼう キャベツ ねぎ かんてん	630	763	小学部の皆さんが作ったクエン酸たっぷり梅ジュースで、梅ゼリーを作ります！
11	金	パン かぼちゃのクリーム煮 キャベツとツナのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	じゃがいも あぶら クリームシチューのもと ツナ さとう	にんじん たまねぎ グリンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり	667	809	かぼちゃを使ったクリームシチューです。
14	月	ごはん 豚キムチ 鶏肉の五目スープ	ぶたにく あつあげ とりにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ もやし チンゲンサイ ごぼう	604	731	ビタミンB1豊富な豚肉と、辛みのきいたキムチの組み合わせは、夏バテ防止にぴったりです。
15	火	夏野菜カレーライス 野菜の甘酢	ぶたにく スキムミルク	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン とうもろこし トマト にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	605	733	いろいろな夏野菜がカレーの中に入っています。
16	水	ごはん ポークチャップ ゆでとうもろこし ゴーヤチップス みそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら あぶら	たまねぎ とうもろこし ゴーヤ もやし たまねぎ しめじ ねぎ	606	734	とうもろこしや、ゴーヤは、夏が旬の野菜です。ゴーヤはニガウリとも呼ばれ、その名のとおりに苦みのある野菜です。
18	金	ごはん 鶏肉のレモンソース サラダ コンソメスープ	とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	レモン キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう たまねぎ しめじ	642	778	レモンにはクエン酸がたっぷり含まれています。疲労回復に効果があります。

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