

夏休み 献立表

わかやま だいがく だいがくがくぶ ふぞく とくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

いよいよ夏休みです。夏休み中の献立は、食欲がなくなる暑い夏でも食べやすい人気のある献立がたくさん登場します。学部別の登校日は、なるべく同じ献立にしています。

夏休みに入っても、規則正しい生活を送り、夏バテにならないように体調管理をしてくださいね。

※ 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。

が つ 月	に ち 日	よ び 曜 日	こ ん だ て め い 献 立 名	食 材 料			エネルギー		こ ん だ て メ ッ セ ー ジ
				あ か し ょ く ひ ん 赤 の 食 品 か ら だ を つ く る 栄 養 に な る	き し ょ く ひ ん 黄 の 食 品 か ら だ を 動 か す エ ネ ル ギ ー に な る	み ど り し ょ く ひ ん 緑 の 食 品 か ら だ の ち よ う し の 調 子 を 整 え る	し ょ う 小 (Kcal)	ち ゅう こ う 中 高 (Kcal)	
7	25	きん 金	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも はるさめ 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	-	736	【高等部 登校日】 キャベツには、ビタミンU(キャベジン)と いう成分が含まれています。胃の粘膜 を丈夫にする働きがあります。
8	1	きん 金	ぎゅうどん 牛丼 酢の物 みそ汁	ぎゅうにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ ねぎ	602	729	【全校 登校日】 酢は、胃液の分泌を促進して、 消化酵素の働きを活発にさせ るので、食欲を増進させる効果 があります。
8	7	もく 木	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく みそ とりにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも はるさめ 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	608	-	【小学部 登校日】 回鍋肉には、にんにく、甜麺醬が入りま す。にの強い料理は、食欲を増進 させます。
8	8	きん 金	ごはん ハンバーグ サラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ごはん パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	-	791	【高等部 登校日】 給食員さん手作りのふわ ふわハンバーグです。
8	20	すい 水	なつやさい 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	【全校 登校日】 いろいろな種類の夏野菜 を使ったカレーライスで す。
8	22	きん 金	ごはん ハンバーグ サラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ごはん パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	-	791	【中学部 登校日】 給食員さん手作りのふわ ふわハンバーグです。
8	26	か 火	ごはん ハンバーグ サラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ごはん パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	653	-	【小学部 登校日】 給食員さん手作りのふわ ふわハンバーグです。
8	27	すい 水	チキンライス ごぼうサラダ たまご 卵スープ	とりにく たまご ベーコン	ごはん あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	-	741	【高等部 登校日】 もうすぐ夏休みが終わります。2学 期からも元気に登校してくださ いね。

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