

# 7月のこんだて表


平成30年 6月 28日  
千葉県立香取特別支援学校

日	曜日	こんだて名			エネルギー(kcal)	
		主食	牛乳	主菜・副菜(おかず・汁もの・デザートなど)	小	中・高
2	月	ごはん	○	みそ汁 さんが焼き 大豆のいそ煮 冷凍パインアップル	650	813
3	火	ごはん	○	野菜コンソメスープ 魚のトマトチーズ焼き 三色ポテト バナナ	592	740
4	水	ごはん	○	みそ汁 豆腐のまさご揚げ ほうれん草のごまあえ 抹茶ゼリー	661	826
5	木	ホットドッグ	○	コーンポタージュ ツナサラダ ソフール	706	883
6	金	ちらし寿司	○	揚げナスとインゲンのみそ炒め セタ汁 セタゼリー	610	763
9	月	ごはん	○	みそ汁 白身魚のきのこあんかけ 肉じゃがカレー風味 たまごプリン	679	849
10	火	冷やし中華	○	いかのごまバター焼き 中国風あえもの パインアップル	565	706
11	水	豆腐そぼろ丼	○	冬瓜のみそ汁 五色あえ 冷凍みかん	575	719
12	木	メロンパン	○	クラムチャウダー タンドリーチキン じゃがいもハニーサラダ オレンジ	609	761
13	金	ごはん	○	かき玉汁 野菜のうま煮 小松菜のからしあえ 国産ももタルト	653	816
17	火	夏野菜のカレー	○	福神漬 豆腐のサラダ スイカ	677	846
18	水	中学部2年生のリクエストメニューです！給食を食べて夏バテをふき飛ばそう(^_^)ゞ			716	895
19	木	ごはん	○	うなぎの蒲焼 みそ汁 焼き肉サラダ ぶどう	638	797

※材料の都合により、献立を変更することもあります

**夏休みがはじまります**

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。




日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で命を失ったりするような国もあります。

水はわたしたちの命を守る貴重な資源。もったいない使い方をしないよう、日ごろから大切にしましょう。

## 7月給食構成表

日曜日	赤の食べ物 (血や肉になる)	黄色の食べ物 (熱や力のもとになる)	緑の食べ物 (体の調子を整える)	栄養価
2月	牛乳, 油揚げ, 米みそ, いわし, 豚ひき肉, 大豆, 干ひじき, 鶏肉モモ(皮付き)	無洗米, ビタミンA, 強化米, ごま(いり), 板こんにやく, 調合油, 上白糖	ほうれんそう, にんじん, 生しいたけ, ねぎ, 玉葱, さやいんげん, カットパイナップル	タンパク質 38.1g 脂質 29.8g 塩分 2.5g
3火	牛乳, ベーコン, ホキ, プロセスチーズ	無洗米, ビタミンA, 強化米, オリーブ油, ジャガイモ, 有塩バター	キャベツ, にんじん, 玉葱, さやえんどう, にんにく, とうもろこし, さやいんげん, バナナ	タンパク質 27.5g 脂質 16.2g 塩分 2.6g
4水	牛乳, 油揚げ, 米みそ, 木綿豆腐, 鶏肉モモ(皮なし), むきえび, しらす干し(半乾燥品), たまご, ゆで小豆	無洗米, ビタミンA, ジャガイモ, かたくり粉, 調合油, ごま(いり), 抹茶ゼリーの素, 日本ぐり(甘露煮)	にんじん, ねぎ, 玉葱, しょうが, ほうれんそう, りょくとうもやし	タンパク質 36.0g 脂質 19.5g 塩分 3.1g
5木	牛乳, ウィンナー, クリーム, むきえび, いか, あさり, わかめ, まぐろ, ソファール(プレーン)	基本パン, ソフトタイプマーガリン, 調合油	キャベツ, とうもろこし缶, にんじん, 玉葱, パセリ, きゅうり, トマト	タンパク質 34.3g 脂質 37.5g 塩分 4.5g
6金	牛乳, 錦糸卵, 鶏肉胸(皮付き), 油揚げ, むきえび, 豚ひき肉, 米みそ, 蒸しかまぼこ	精白米, 三温糖, ごま(いり), なたね油, 手延うどん(乾), セタゼリー	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう(乾), しょうが(酢漬), オクラ, なす, さやいんげん, 玉葱	タンパク質 28.4g 脂質 22.8g 塩分 3.5g
9月	牛乳, 油揚げ, 米みそ, すけとうだら, 豚肩(脂肪なし)	無洗米, 強化米, かたくり粉, 調合油, ジャガイモ, しらす, 三温糖, たまごプリン	にんじん, だいこん, だいこん葉, 生しいたけ, えのきたけ, ほんしめじ, 葉ねぎ, 玉葱, さやいんげん	タンパク質 35.6g 脂質 25.7g 塩分 3.1g
10火	牛乳, 焼き豚, 錦糸卵, いか, むきえび	中華めん, 有塩バター, ごま, かたくり粉	きゅうり, トマト, りょくとうもやし, しょうが(酢漬), ほうれんそう, 赤ピーマン, ねぎ, パインアップル	タンパク質 43.4g 脂質 17.7g 塩分 3.7g
11水	牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, 生揚げ, 米みそ, ポンレスハム, 錦糸卵	無洗米, ビタミンA, 強化米, 調合油	ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, とうがん, ねぎ, ほうれんそう, だいこん, 梅干し(調味漬), 冷凍みかん	タンパク質 28.2g 脂質 21.1g 塩分 2.9g
12木	牛乳, あさり, ほたてがい, 鶏肉モモ(皮付き), ヨーグルト	メロンパン, ジャガイモ, オリーブ油, 調合油, はちみつ	にんじん, 玉葱, パセリ, にんにく, しょうが, キャベツ, バレンシアオレンジ	タンパク質 32.0g 脂質 34.7g 塩分 2.9g
13金	牛乳, たまご, 木綿豆腐, 鶏肉モモ(皮付き), 鶏肉胸(皮付き)	無洗米, ビタミンA, 強化米, かたくり粉, ジャガイモ, しらす, 三温糖, 国産ももタルト	えのきたけ, ほうれんそう, ねぎ, 干し椎茸, にんじん, 葉ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ, りょくとうもやし	タンパク質 30.0g 脂質 23.9g 塩分 3.1g
17火	牛乳, 豚モモ(脂身付き), パルメザンチーズ, 木綿豆腐, ほたてがい, 貝柱	無洗米, ビタミンA, 強化米, 調合油, ごま油, 上白糖	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, 西洋かぼちゃ, にんじん, なす, さやいんげん, 大根(福神漬), きゅうり, すいか	タンパク質 30.5g 脂質 27.3g 塩分 3.4g
18水	牛乳, 豚ひれ, たまご, 木綿豆腐, アイスクリューム	無洗米, ビタミンA, 強化米, パン粉, 薄力粉, 調合油, 三温糖, ごま(いり), 焼きふ	玉葱, ねぎ, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, 干し椎茸, みつば	タンパク質 39.1g 脂質 30.2g 塩分 3.6g
19木	牛乳, うなぎ, 米みそ, 豚ロース(脂身付き)	無洗米, ビタミンA, 強化米, 調合油, ごま(いり), 三温糖	なす, 日本かぼちゃ, 玉葱, みょうが, しょうが, にんじん, りんご, にんにく, りょくとうもやし, きゅうり, キャベツ, ぶどう	タンパク質 33.1g 脂質 28.9g 塩分 2.7g

<<7月平均摂取量>> (小) エネルギー: 640kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 20.6g  
 (小基準) エネルギー: 640kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 20.0g  
 (中・高) エネルギー: 801kcal たんぱく質: 33.6g 脂質: 25.8g  
 (中・高基準) エネルギー: 800kcal たんぱく質: 30.0g 脂質: 25.0g

18(水): カツ丼 野菜のごま酢あえ すまし汁 パニラアイスクリューム