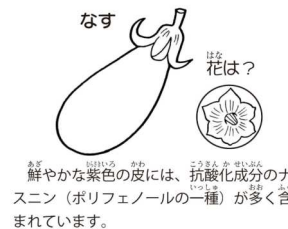


日	曜日	牛乳	 こんだてめい 	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	金	○	むぎごはん とうふハンバーグ みそしる マカロニサラダ ふじさんゼリー	とうふ とり ハム あげ みそ わかめ きゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ いも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト にんじん きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ
4	月	○	ひやしにくうどん かぼちゃのひきにくフライ やわらかあんじん	ぎゅうにく ぶた ぎゅうにゅう	うどん あぶら	ほうれんそう かぼちゃ だいこん
5	火	○	ごはん あじのマスタードパンこやき ポテトサラダ まめとなつやさいのスープ ひんやりデザート (絵本とコラボ)	あじ ハム ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ いも さとう しらたま マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト にんじん ピーマン きゅうり コーン スッキーニ たまねぎ あかピーマン
6	水	○	ナン きりほしだいこんいりキーマカレー はるさめサラダ もずくのスープ クリームブリュレ	ぶた ハム もずく きゅうにゅう	ナン はるさめ でんぶ あぶら	ピーマン はねぎ にんじん たまねぎ だいこん セロリー マッシュルーム
7	木	○	<たなばた>ちらしずし カレーメンチ (ほしがた) なすとみょうがのすましじる たなばたゼリー	あげ こうやどうふ たまご でんぶ ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら こま	ミニトマト ブロッコリー にんじん レモン しいたけ きゅうり なす みょうが
8	金	○	むぎごはん しおやき (さば) ごまあえ にころがし なつとう みそしる たかみメロン	さば みそ なつとう ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう でんぶ こま	ほうれんそう にんじん かぶのは かぶ メロン
11	月	○	ひやしちゅうがごまだれ とうふナゲット やわらかマンゴープリン	ぶた たまご とうふ ぎゅうにゅう	めん さとう あぶら	にんじん きゅうり もやし マンゴー
12	火	○	<小1-2リクエスト> むぎごはん チーズハンバーグ ごぼうとまめのサラダ とうがんのスープ れいとみかん	ぎゅうにく ぶた ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら	ブロッコリー にんじん ごぼう えだまめ コーン とうがん しょうが みかん
13	水	○	むぎごはん さんまのオレンジに にんじんナムル ひやっこ (さくさくしょうゆ) のっぺいじる すんだしらたま	さんま とうふ あげ だいす ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたま あぶら	にんじん かぶのは もやし かぶ しいたけ えだまめ
14	木	○	むぎごはん なつやさいのカレー きりほしサラダ ぶらのメロン	ぶた ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう いも あぶら マヨネーズ	にんじん アスパラ こまつな ミニトマト たまねぎ なす スッキーニ きりほしだいこん メロン
15	金	○	<小1-1リクエスト> むぎごはん のりたま とりのからあげに しおこんぶあえ いなかじる パナナ	とり あげ みそ こんぶ きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶ さとう いも あぶら こま	ブロッコリー ミニトマト にんじん こまつな きゃべつ なめこ だいこん ごぼう ねぎ パナナ
19	火	○	<23日は土用丑の日> ごはん セルフうどん すましじる あつあげのガリパタポンず パンナコッタブルーベリーのせ	うなぎ たまご とうふ みそ なまあげ ぎゅうにゅう クリーム	こめ さとう でんぶ バター	こまつな きゃべつ なめこ ブルーベリー



* 献立は、食材の都合により、変わることがあります。ご了承ください。 * 今月のリクエスト (小1) * 9月のリクエスト (高1)

* 裏面のひとくちメモもごらんください。

* **太字** 偏食対応食



千葉県立栄特別支援学校

日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	摂食機能 練習食	上段 献立 下段 食材	 給食ひとくちメモ 
1	金	787 592	27.4 21.2	26.2 22.5	3.3 2.3		みそしる じゃがいも	<p><富士山山開き>7月1日に山梨県側、静岡側は雪解けを待ち7月10日に山開き。9月10日まで開山。</p> <p>今日のデザートは、この日にちなんだ富士山のゼリーです。富士山を思い浮かべて味わいましょう。</p>
4	月	717 543	21.1 16.8	33.7 28.5	2.9 2.0			<p><7月2日はうどんの日でした>昭和55年、香川県の讃岐うどん組合が定めました。小麦の収穫のお手伝いのお礼にうどんが振る舞われたこと、また夏場のうどん需要を増やすため、に制定されたそうです。</p>
5	火	755 570	27.1 21.0	20.8 18.2	1.4 1.0		スープ なす	<p><絵本とコラボ>びよびよおばあちゃんのうちの絵本：ひよこたちがおばあちゃんの家でお留守番。頑張っつんださくらんぼを使って、おばあちゃんとデザートを作るお話。そのデザートが給食に登場です。</p>
6	水	699 531	28.4 21.9	26.4 22.7	5.0 3.5		スープ だいこん	<p><ナンの日>「ナン」の需要が高まる夏の始まりの時期であることや「ナ(7)ン(6)」と読む語呂合わせで、この日に決められました。切り干し大根をみじん切りにしたキーマカレーをつけて食べましょう。</p>
7	木	744 562	28.8 22.2	25.2 21.7	3.2 2.2		スープ なす	<p><七夕>織姫と彦星が1年に1度会えるという中国から伝わった伝説があります。2つの星は、この日が一年で一番近づいて見えるそうです。給食は☆彡がたくさんキラキラ献立です。</p>
8	金	764 576	36.5 27.6	21.7 18.9	2.7 1.9		みそしる かぶ	<p><納豆の日>7と10の語呂合わせで生まれた記念日です。納豆は、大豆から作られた発酵食品です。納豆菌は胃酸に耐え、腸まで届きお腹の調子をを整え食を進めたり、毒を消すなどの効果があります。</p>
11	月	864 646	30.8 23.6	36.2 30.5	4.0 2.8		デザート マンゴー	<p><マンゴー>完熟して、濃い黄色になった果肉にはベータカロテンが含まれます。体内に必要なだけビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜を丈夫にして、がんやウイルスから身体を守ります。</p>
12	火	794 597	32.5 24.8	26.5 22.8	3.0 2.1		スープ とうがん	<p><冬瓜>旬は夏。冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから「冬瓜」となりました。丸、円筒、楕円などさまざまな形で種類も豊富。95%が水分で低カロリー。だしの効いた生姜のスープは人気です。</p>
13	水	824 618	32.1 24.5	29.3 25.0	2.9 2.0		のっぺいじる かぶ	<p><ずんだ>枝豆またはそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストのこと。ずんだ餅は、宮城県の郷土料理。白玉団子を使ったずんだ餅風の冷たいデザートです。</p>
14	木	790 594	25.8 20.1	30.0 25.6	3.8 2.7		カレー ズッキーニ	<p><夏野菜>は、ほてった身体を冷したり、暑い夏を乗り切るために必要な栄養素が豊富に含まれます。</p> <p>今日のカレーに入っている夏野菜の名前を当ててみよう！（なす・ズッキーニ・パプリカ・アスパラ）</p>
15	金	786 592	29.2 22.5	28.1 24.0	2.4 1.7		いなかじる だいこん	<p><からあげに>栄で一番人気の献立です。下味を付けた鶏肉に米粉と片栗粉をミックスした粉をまぶします。カリカリの唐揚げ煮に甘辛いたれ（醤油3g・砂糖3g・みりん1.5g・酒1g）が人気の秘訣です。</p>
19	火	836 627	32.9 25.1	33.0 28.0	3.0 2.1		なめこじる とうふ	<p><土用の丑の日>土用は、年に4回ある季節の変わり目で気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期。丑の日「う」から始まる食べ物で暑さを乗り切る風習が今に引き継がれ、土用丑の日は鰻が定番です。</p>
今月平均		780 587	29.4 22.6	28.1 24.0	3.1 2.2		中高生・職員 小学生	
基準値		790 594	27.0 20.9	26.0 22.4	3.0 2.1		中高生・職員 小学生	