



7月

# こんだてひょう



## 那須特別支援学校

| 日付     | こんだてめい                                   | あか<br>ちにく<br>血や肉になるもの              | みどり<br>からだ ちようし ととの<br>体の調子を整えるもの                                                 | きいろ<br>おつ ちから<br>熱や力になるもの                                      | エネルギー<br>えんぶん | たんぱく質<br>脂質  |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| 1 (火)  | 和風スパゲティ 豆サラダ<br>りんごのタルト                  | 牛乳 ベーコン<br>白インゲン豆 チーズ              | にんじん たまねぎ<br>生姜 にんにく しめじ<br>えのき きゅうり<br>キャベツ パセリ                                  | スパゲティ サラダ油<br>マヨネーズ さとう<br>ガーリックパウダー りんごタルト<br>白ワイン            | 698<br>2.6    | 26.2<br>25.3 |
| 2 (水)  | ナン キーマカレー シーザーサラダ<br>ヨーグルト               | 牛乳 ふたひきにく<br>ベーコン<br>粉チーズ<br>ヨーグルト | ほししいたけ トマトピューレ<br>生姜 にんにく すりおろしりんご<br>青ピーマン 干しほうとう コーン セロリ<br>フロッキー キャベツ きゅうり 玉ねぎ | ナン バター カレー粉<br>ウスターソース クルトン<br>フレンチドレッシング                      | 745<br>3.0    | 37.1<br>26.6 |
| 3 (木)  | ご飯 モロの唐揚げ いんげんとしめじの卵とし<br>みそ汁 ぶどうゼリー     | 牛乳 とりにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>みそ      | 生姜 にんにく いんげん<br>しめじ にんじん<br>だいこん きぬきや                                             | ごめ むぎ でん粉<br>さとう ぶどうゼリー<br>サラダ油                                | 677<br>2.1    | 33.6<br>21.8 |
| 4 (金)  | 焼き肉丼 キムチ和え<br>豆腐と青菜のスープ パナナ              | 牛乳 みそ<br>ふたにく<br>とうふ               | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ<br>青ピーマン キャベツ 切り干し大根<br>きゅうり えのき キムチ<br>チンゲンサイ しめじ パナナ             | ごめ むぎ<br>さとう<br>でん粉<br>むぎ<br>サラダ油<br>豆板器                       | 687<br>2.7    | 29.0<br>16.3 |
| 7 (月)  | 梅しそご飯 星のハンバーグ 短冊サラダ<br>そうめん汁 セタクレープ ★セタ★ | 牛乳 星型ハンバーグ                         | 大根おろし<br>レモン汁<br>にんじん<br>干し椎茸                                                     | ごめ むぎ<br>さとう<br>そうめん<br>梅菜めしの素<br>和風ドレッシング<br>セタクレープ           | 713<br>3.6    | 26.8<br>22.5 |
| 8 (火)  | ご飯 ゴーヤチャンプル 餃子ロール<br>わかめの酢の物 みそ汁 ラムネゼリー  | 牛乳 おしとうふ<br>たまご<br>餃子ロール<br>かまぼこ   | ゴージャ<br>たまねぎ<br>きゅうり                                                              | ごめ むぎ<br>さとう<br>ラムネゼリー<br>サラダ油<br>じゃがいも                        | 718<br>2.5    | 29.5<br>21.1 |
| 9 (水)  | チーズパン オムレツ<br>キャベツとコーンサラダ パンプキンポタージュ     | 牛乳 ハム<br>オムレツ<br>チーズ               | キャベツ にんじん<br>フロッキー コーン<br>うらごしかぼちゃ                                                | チーズパン<br>さとう<br>ケチャップ<br>シチューフレーク                              | 696<br>4.3    | 27.7<br>33.4 |
| 10 (木) | コーンピラフ 鶏肉の唐揚げ<br>大根スープ セレクトゼリー           | 牛乳 鶏の唐揚げ<br>ベーコン                   | にんじん<br>たまねぎ<br>グリーンピース<br>しめじ<br>にんにく                                            | ごめ むぎ<br>バター<br>オレングゼリー<br>青りんごゼリー<br>ピーチゼリー<br>白ワイン           | 778<br>2.0    | 25.4<br>31.9 |
| 11 (金) | ご飯 夏野菜とウインナーのトマト煮<br>チーズサラダ 卵とコーンのスープ    | 牛乳 チーズ<br>ウインナー<br>たまご             | たまねぎ なす トマトピューレ<br>ズッキーニ トマト缶 キャベツ 人参<br>いんげん にんにく アスパラ きゅうり<br>赤ピーマン コーン パセリ     | ごめ むぎ<br>さとう<br>赤ワイン<br>サラダ油<br>じゃがいも<br>でん粉                   | 718<br>2.7    | 26.1<br>26.7 |
| 14 (月) | 枝豆ご飯 肉団子 (甘酢あん) かぼちゃサラダ<br>冬瓜のスープ        | 牛乳 とりひきにく<br>肉団子                   | えだまめ<br>とうがん<br>ねぎ<br>こまつな                                                        | ごめ むぎ<br>くらみ<br>しらたき<br>白いりごま<br>マヨネーズ<br>サラダ油                 | 726<br>2.4    | 26.9<br>25.7 |
| 15 (火) | ご飯 さんまかぼすレモン煮 肉じゃが<br>みそ汁 すいか            | 牛乳 ふたひきにく<br>みそ                    | さんまかぼすレモン煮<br>あぶらあげ                                                               | ごめ むぎ<br>しらたき<br>ざらめ糖<br>じゃがいも<br>サラダ油                         | 732<br>2.3    | 26.5<br>22.4 |
| 16 (水) | 夏野菜カレーライス 花野菜サラダ<br>フルーツ入りアセロラゼリー        | 牛乳 ハム<br>ふたひき<br>チーズ               | かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参<br>にんにく 生姜 いんげん 枝豆<br>トマト缶 セロリ コーン フロッキー<br>カリフラワー みかん缶 バイン缶       | ごめ むぎ<br>カレー粉<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>アセロラゼリー<br>白いりごま<br>マヨネーズ | 730<br>2.8    | 21.4<br>19.9 |
| 17 (木) | ご飯 ポテトとお米のささみカツ<br>ハムマリネサラダ 枝豆スープ ガリガリ君  | 牛乳 ハム<br>ポテトとお米のささみカツ<br>ウインナー     | キャベツ<br>たまねぎ<br>えだまめ                                                              | ごめ むぎ<br>中濃ソース<br>サラダ油<br>マリネドレッシング<br>ガリガリ君                   | 734<br>2.5    | 28.7<br>24.6 |

- 牛乳は、毎日つきます。
- 献立は都合により変更することがあります。
- カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。
- 10日は【セレクト給食】です。 ももゼリー・青りんごゼリー・オレンジゼリーの中から好きなゼリーを選ぶよう
- 学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g

**夏の生活**  
気をつけたい  
**ポイント**

**な** 何でも食べて  
丈夫な体  
をつくらう

**つ** め(冷)たいものの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**や** さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

**す** いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**み** みんなで食事をする  
機会をつくらう

**しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!**

毎日、厳しい暑さが続いているが、夏バテなどしていませんか？  
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料  
水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。  
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると  
疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を  
意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバラ  
ンスの良い食事を心がけることが大切です。

**ビタミンB1を多く含む食べ物**

豚肉、玄米、胚芽米、ウナギ、めかづけ、豆類、種実類(ナッツ)

**カルシウムをとろう!**

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウムの吸収を促進する**

**カルシウムの多い食べ物**

牛乳、ヨーグルト、小松菜、モロヘイヤ、豆腐、大豆製品、小魚、ひじき、干しエビ、切り干し大根

**ビタミンDの多い食べ物**

イワシ、サケ、サンマなどの魚類、乾燥くらげ、乾燥しいたけ

**骨へのカルシウムの取り込みを助ける**

**ビタミンKの多い食べ物**

モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草などの青菜類、納豆

**牛乳が苦手な人は...**

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめです!

**牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...**

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

ホワイトシチュー、グラタン、ミルク寒天、小松菜のおひたし、じゃこサラダ、切り干し大根の煮物