



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		みどり		きいろ		エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
		ちにく 血や肉になるもの	ちやく 血や肉になるもの	からだ 体の調子を整えるもの	からだ 体の調子を整えるもの	あつ 熱や力になるもの	あつ 熱や力になるもの		
3 (月)	ごはん モロの唐揚げ いんげんとしめじの卵とじ みそ汁 豆乳プリン	牛乳 とりにく あぶらあげ	モロ たまご みそ	生姜 にんにく しめじ だいこん	いんげん にんじん きぬさや	こめ むぎ さとう	でん粉 豆乳プリン	737 2.2	33.6 24.2
4 (火)	和風スバゲティ 豆サラダ りんごのタルト	牛乳 白インゲン豆	ベーコン チーズ	にんじん 生姜 にんにく えのき キャベツ	たまねぎ しめじ きゅうり パセリ	スバゲティ マヨネーズ ガーリックパウダー	サラダ油 さとう りんごタルト	698 2.6	26.2 25.3
5 (水)	ナン キーマカレー シーザーサラダ ヨーグルト	牛乳 きゅうひきにく ぶたひきにく	ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	ほししいだけ 生姜 にんにく 青ピーマン キッシュどう プロックリー	トマトピューレ すりおろしりんご コーン セロリ きゅうり	ナン バター ウスターソース フレンチドレッシング	カレー粉 クルトン	745 3.0	37.1 26.6
6 (木)	焼き肉丼 キムチ和え 豆腐と青菜のスープ バナナ	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	にんにく 生姜 青ピーマン キャベツ きゅうり えのき こまつな	人参 玉ねぎ 切り干し大根 キムチ しめじ バナナ	こめ むぎ さとう でん粉	むぎ サラダ油 豆板醤	686 2.7	28.8 16.5
7 (金)	梅しそごはん 星のハンバーグ 短冊サラダ そうめん汁 七タゼリー ★七タ★	牛乳	星型ハンバーグ	大根おろし レモン汁 にんじん 干し椎茸	あさつき きゅうり オクラ	こめ むぎ こんにやく そうめん	梅菜めしの素 和風ドレッシング 七タゼリー	671 3.6	24.7 17.8
10 (月)	ごはん ゴーヤチャンプル 餃子ロール わかめの酢の物 みそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 おしどろふ 餃子ロール かまぼこ	ぶたにく たまご わかめ みそ	ゴーヤ たまねぎ	きゅうり	こめ むぎ さとう シークワーサーゼリー	サラダ油 じゃがいも	717 2.5	29.2 21.1
11 (火)	えだまめ 枝豆ごはん いかの生姜焼き かぼちゃサラダ とうがん 冬瓜のスープ メロン	牛乳 とりにく	いか	えだまめ かぼちゃ とうがん こまつな	しょうが パセリ ねぎ メロン	こめ むぎ くるみ しらたき	白いりごま マヨネーズ サラダ油	678 2.3	32.2 19.4
12 (水)	こめ 米粉パン 夏野菜とウィンナーのトマト煮 チーズサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 チーズ	ウィンナー	玉ねぎ なす キャベツ 人参 いんげん にんにく トマト缶 青ピーマン きゅうり アスパラ うらごしかぼちゃ	ズッキーニ にんにく アスパラ トマトピューレ	米粉パン オリブオイル さとう	じゃがいも ケチャップ サラダ油	816 3.5	28.7 26.6
13 (木)	コーンピラフ 鶏肉の唐揚げ 大根スープ セレクトゼリー	牛乳 鶏の唐揚げ	どりにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ	コーン マッシュルーム だいこん にんにく	こめ むぎ バター オリーブオイル オレンジゼリー 青りんごゼリー ピーチゼリー	778 2.0	25.4 31.9	
14 (金)	ごはん さんまかぼすレモン煮 肉じゃが みそ汁 すいか	牛乳 ぶたにく みそ	さんまかぼすレモン煮 あぶらあげ	にんじん いんげん すいか	たまねぎ なす	こめ むぎ しらたき ざらめ糖	じゃがいも サラダ油	732 2.3	26.5 22.4
18 (火)	なつ やす 夏野菜カレーライス 花野菜サラダ フルーツ入りアセロラゼリー	牛乳 ハム	ぶたにく チーズ	かぼちゃ なす にんにく 生姜 いんげん 枝豆 トマト缶 セロリ カリフラワー	なす 玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 コーン プロックリー みかん缶/バイン缶	こめ むぎ ケチャップ ウスターソース アセロラゼリー 白いりごま マヨネーズ	サラダ油 ケチャップ アセロラゼリー	733 2.8	21.4 19.9
19 (水)	コッペパン レモンハニー ポテトとお菓のささみカツ ハムマリネサラダ 枝豆スープ カリカリ岩	牛乳 ハム	ささみカツ ウィンナー	キャベツ たまねぎ えだまめ	きゅうり コーン	コッペパン たまねぎ サラダ油	レモンハニー マリネドレッシング カリカリ岩	736 3.2	31.0 30.4
20 (木)	ごはん 青椒肉絲 中華和え 卵とコーンのスープ さくらんぼ	牛乳 ハム	きゅうにく たまご	青ピーマン 赤ピーマン たけのこ もやし きゅうり さくらんぼ コーン パセリ	たまねぎ なす	こめ むぎ 中華ドレッシング でん粉	サラダ油 でん粉	690 2.1	30.5 23.4

- 牛乳は、毎回つきます。
- 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。
- 13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ぼう！
- 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

## 夏やす 夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。



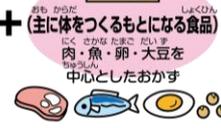
### コンビニで購入する場合(例)



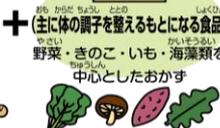
### 主食



### 主菜



### 副菜



### 果物・乳製品



## 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。



### カルシウムを多く含む食品



## 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。