



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 ちにく 血や肉になるもの	みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	きいろ おつ ちから 熱や力になるもの	エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
1 (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 梅ゼリー	牛乳 モロ とりにく たまご あぶらあげ みそ	生姜 にんにく いんげん しめじ にんじん だいこん きぬさや	こめ むぎ さとう 梅ゼリー サラダ油	737 2.1	33.7 24.1
2 (火)	和風スパゲティ 豆サラダ りんごのタルト	牛乳 ベーコン 白インゲン豆 チーズ	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく しめじ えのき きゅうり キャベツ パセリ	スパゲティ サラダ油 マヨネーズ さとう ガーリックパウダー りんごタルト	698 2.6	26.2 25.3
3 (水)	ナン キーマカレー シーザーサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ぎゅうひきにく 粉チーズ ぶたひきにく ヨーグルト	トマトピューレ 生姜 にんにく すりおろしりんご 青ヒママン 干しひまどう フロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ナン バター カレー粉 ウスターソース クルトン フレンチドレッシング	745 3.0	37.1 26.6
4 (木)	焼き肉丼 キムチ和え 豆腐と青菜のスープ パナナ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 青ヒママン キャベツ きゅうり えのき こまつな しめじ パナナ	こめ むぎ さとう 梅ゼリー でん粉 豆板器	687 2.7	29.0 16.3
5 (金)	梅しそごはん 星のハンバーグ 短冊サラダ そうめん汁 セタゼリー ★セタ★	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	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 セタゼリー	671 3.6	24.7 17.8
8 (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 ラムネゼリー	牛乳 ぶたにく おしどうふ たまご 餃子ロール わかめ かまぼこ みそ	ゴージャ 玉ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう ラムネゼリー ジャがいも	718 2.5	29.5 21.1
9 (火)	えだまめ はん 枝豆ごはん いかの中華炒め かぼちゃサラダ 冬瓜のスープ メロン	牛乳 ぶたにく とりひきにく いか	えだまめ キャベツにんじん きくらげ チンゲンサイ ヤングコーン かぼちゃ パセリ とうがん ねぎ こまつな メロン	こめ むぎ くるみ マヨネーズ しらだき サラダ油 オイスターソース	703 2.6	31.5 20.2
10 (水)	チーズパン オムレツ 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 オムレツ	キャベツ にんじん フロッコリー コーン うらこしがぼちゃ	チーズパン オリーブオイル さとう ケチャップ シチューフレーク	696 4.3	27.7 33.4
11 (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 ぶたにく 鶏の唐揚げ ベーコン	にんじん たまねぎ たまねぎ グリンピース だいこん にんにく しめじ	こめ むぎ バター サラダ油 青りんごゼリー ビーチゼリー	778 2.0	25.4 31.9
12 (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 たまねぎ いんげん すいか	こめ むぎ しらだき ざらめ糖	732 2.3	26.5 22.4
16 (火)	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 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 いんげん 枝豆 トマト缶 セロリ コーン フロッコリー カリフラワー みかん缶 バイン缶	こめ むぎ カレーウ・粉 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	733 2.8	21.4 19.9
17 (水)	コッペパン レモンハニー ポテトとお米のささみカツ ハムマリネサラダ 枝豆スープ カリカリ箸	牛乳 ハム ささみカツ ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えだまめ	コッペパン レモンハニー 中濃ソース マリネドレッシング サラダ油 カリカリ箸	736 3.2	31.0 30.4
18 (木)	ごはん 夏野菜とウインナーのトマト煮 チーズサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 チーズ ウインナー たまご	たまねぎ なす トマトピューレ スズキニ トマト缶 キャベツ 人参 いんげん にんにく アスパラ きゅうり 赤ヒママン コーン パセリ	こめ むぎ さとう サラダ油 じゃがいも	718 2.7	26.1 26.7
19 (金)	ごはん 白身魚フライ ほうれん草ソテー みそ汁 冷凍みかん	牛乳 厚揚げ 白身魚フライ	ほうれん草 しめじ 冷凍みかん	こめ むぎ 中濃ソース サラダ油 里芋	717 1.9	26.7 22.0

・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。

・11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

夏休みの食生活

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しよう！

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、時間と量をきめて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

～元気に過ごすためのポイント～



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。



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。

