

きゅう　しよく　こん　だて　よ　てい　ひょう
7月分給食献立予定表　千葉県立富里特別支援学校

日付	こ　ん　だ　て　め　い	牛乳	加100(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)		お　も　な　ざ　い　り　よ　う						一口メモ
			小	中・高	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2(月)	ごはん とんかつ ひじきのサラダ 中華スープ 米粉のガトーショコラ	○	594 18.8 20.2 2.9	794 26.0 26.3 3.7	牛乳 とうふ	ひじき 豚かつ	えだまめ たまねぎ	にんじん はくさい	こめ ごま油 サラダ油	砂糖 マフィン	ひじきのサラダは成長期に必要な成分が多く入っています。
3(火)	ナン キーマカレー あおじそドレッシングサラダ パインコンポート	○	507 22.5 18.3 2.6	602 27.1 22.1 3.3	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	サラダ油	ドレッシング	キーマカレーのキーマとはひき肉を意味しています。
4(水)	ごはん 鶏の中華風焼き 南蛮和え ワンタンスープ ライチゼリー	○	537 20.9 16.3 2.3	700 27.4 20.4 2.8	牛乳 みそ 料理酒	とり肉 にんにく	たまねぎ にんにく こまつな しいたけ	にんじん きゅうり もやし	こめ 砂糖 ワンタン	おおむぎ ごま油 ゼリー	鶏の中華風焼きは味噌・葱・ごま油などで味付けした料理です。
5(木)	みそラーメン 五目ナムル ベビーチーズ 米粉のりんごタルト	○	622 25.4 22.6 2.5	768 31.9 25.9 3.2	ぶた肉 牛乳	うずら卵 チーズ	こまつな にんじん ねぎ コーン	もやし キャベツ しいたけ しょうが	ラーメン 砂糖 タルト	ごま油	高等部2年生のリクエスト給食です。
6(金)	五目寿司 鮭の塩焼き 王佐和え 星の麩いりすまし汁 セタゼリー	○	493 26.1 16.4 3.3	651 35.1 20.4 4.0	油揚げ 鮭 とうふ	牛乳 かつお わかめ	にんじん しいたけ たけのこ きゅうり	しいたけ もやし ねぎ	こめ ごま油	砂糖 麩	明日7月7日は七夕なので、一足早く七夕献立を出します。
9(月)	ごはん さばのカレー風味やき 切干大根のサラダ えのきとにらのみそ汁 アセロラゼリー	○	539 21.8 15.4 1.9	697 28.7 19 2.2	牛乳 とうふ アセロラゼリー	さば みそ	しょうが きゅうり にら しいたけ	切干大根 にんじん えのきだけ	こめ ドレッシング	砂糖	さばには脂を良くする栄養が豊富なので、ぜひ残さず食べてください。
10(火)	ごはん 肉じゃが おひたし 大根の味噌汁 りんごゼリー	○	504 18.8 12.3 1.8	651 23.9 14.2 2.5	牛乳 かつお みそ	豚肉 とうふ	たまねぎ しらたき もやし だいこん葉	にんじん こまつな だいこん	こめ サラダ油 ゼリー	じゃがいも 砂糖	日本の家庭料理といえば肉じゃがです。ごはんと一緒に食べてください。
11(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き バリバリあえ わかめスープ はちみつレモンゼリー	○	623 22.5 17.4 2.0	782 29.3 21.5 2.7	牛乳 わかめ	豚肉	たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうが たくあん	こめ 砂糖 ごま油	サラダ油 やきふ ゼリー	バリバリあえはキャベツとたくあん漬けを和えた料理です。
12(木)	ごはん 鶏肉のママーレード焼き コーンサラダ キャベツのコンソメスープ 桃ゼリー	○	597 20.9 21.0 2.6	734 24.4 24.5 2.9	牛乳 ベーコン	とり肉	コーン キャベツ たまねぎ	ブロccoli にんじん	こめ マヨネーズ ゼリー	マーマレード	コーンサラダに入っているとうもろこしは夏の食材です。
13(金)	コッペパン ジャム トマトハンバーグ レモンあえ ジュリアンスープ プリン	○	589 22.3 20.4 3.0	745 28.1 24.7 4.4	牛乳 ベーコン	ハンバーグ プリン	にんにく トマト きゅうり レモン汁	たまねぎ キャベツ レーズン にんじん	パン オリーブオイル 砂糖 じゃがいも	ジャム	人気のハンバーグは夏らしくトマトのソースにしてみました。
17(火)	ごはん 鮭のマスタードやき イタリアンサラダ ミネストローネ みかんゼリー	○	593 26.0 15.9 2.4	763 33.8 18.6 3.1	牛乳 ベーコン	さけ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	にんじん きゅうり セロリ トマト	こめ パン粉 ドレッシング じゃがいも	おおむぎ バター マカロニ オリーブオイル	鮭のマスタード焼きは上へのせたパン粉がポイントです。
18(水)	ごはん 筑前煮 しめじのおひたし なすのみそ汁 ぶどうゼリー	○	488 17.7 12.4 2.1	618 22.2 14.4 2.9	牛乳 油揚げ みそ	とりにく かつお	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	れんこん しいたけ いんげん もやし	こめ 砂糖	おおむぎ ゼリー	今が旬のなすを使った味噌汁です。
19(木)	夏野菜カレー 福神漬 ゆずドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー	○	609 21.2 16.7 2.5	795 27.3 20.5 3.7	豚肉 牛乳	みそ	にんにく たまねぎ かぼちゃ トマト	しょうが にんじん なす りんご	こめ サラダ油 ゼリー	おおむぎ ドレッシング	高等部2年生のリクエスト給食です。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。

★7月7日は七夕です★

七夕は旧暦7月7日の夜、天の川をはさんで光る彦星と織り姫が、年に一度だけの再会を楽しむという伝説にちなんだお祭りです。織り姫が機を織って衣料作りをすることから、里芋の葉にうけた朝露で墨をすり、五色の短冊に技芸の上達を願って、笹の葉に結ぶ風習があります。(欲しい物を書くのではありません) また、「旬の野菜を食べると災いから逃れられて健康に過ごせる」という説もあるようです。給食では七夕にちなみ、旬の食材を使った献立に

