

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	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の へ る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (月)	ごはん さわらの ^{さいきょう} 西京焼き ゆずドレッシングサラダ けんちん ^{じる} 汁 アンパンマンチョコレートムース	○	617 24.8 20.9 2.4	771 31.7 23.8 3.1	さわら とうふ	みそ 牛乳	キャベツ とうもろこし こまつな こんにゃく	にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	ドレッシング サラダ油 こめ	さといも チョコムース	高等部2年3組のリクエスト給食です。
2 (火)	ちゅうか ^{どん} 中華丼 はなやさい ^い 花野菜のサラダ ちゅうか ^い 中華スープ こめ ^こ 米粉のタルト	○	623 21.5 24.4 2.1	786 27.5 29.6 3.0	ぶた肉 うずら卵	にんにく 牛乳	しょうが たけのこ はくさい いんげん	にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー	こめ サラダ油 片栗粉 タルト	おおむぎ ごま油 マヨネーズ	高等部2年1組のリクエスト給食です。
3 (水)	カレーうどん ツナとキャベツのサラダ いちごプリン	○	567 23.3 18.9 1.7	736 30.0 23.3 2.3	豚肉 牛乳 プリン	なると巻 ツナ	にんじん ねぎ とうもろこし	こまつな キャベツ きゅうり	ゆでめん サラダ油		高等部2年2組のリクエスト給食です。
4 (木)	むぎ ^い 麦ごはん とり ^い 鶏の ^{じょうゆ} 醤油焼き にんじん ^い 人参ともやしのナムル ごぼう ^{じる} 汁 メロン	○	538 23.9 18.3 2.3	696 30.3 22.5 3.2	牛乳 豚肉	とり肉 みそ	にんじん ごぼう メロン	もやし ねぎ	こめ ごま油	おおむぎ ごま	メロンの旬は5～7月の初夏の時期です。千葉県は全国で8位の生産量を誇っています。
5 (金)	ロールパン キャラメルパテ ^{ほし} 星のコロッケ ブロッコリーサラダ カレー風味スープ たなばた ^い セタゼリー	○	617 17.1 23.5 2.6	843 22.8 31.8 3.8	牛乳 コロッケ		ブロッコリー きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ もやし	パン 植物油 ゼリー	キャラメル マヨネーズ	今日は七夕献立です。昔は機織りが上手な織女星(しゅくじょせい)にあやかって針仕事の上達を祝う行事でした。
8 (月)	むぎ ^い 麦ごはん とり ^て 鶏の ^や 照り焼き なめ ^{たけあ} 茸和え キャベツのみ ^{しる} みそ汁 桃 ^{もも} ゼリー	○	706 30.6 25.9 2.2	867 37.7 30.4 2.9	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 とうふ	ほうれんそう なめたけ にんじん	もやし キャベツ	ゼリー おおむぎ	こめ 砂糖	今日は主食主菜副菜汁物4つがそろった献立です。この4つが揃うように献立をたてるとバランスがととのいやすくなります。
9 (火)	ごはん さば ^{しおや} の塩焼き あおな ^い 青菜とツナの ^{ごま} 胡麻和え こまつな ^い 小松菜の ^{ちゅうか} 中華スープ プリン	○	607 28.4 22.9 2.5	776 36.5 28.1 3.2	牛乳 ツナ プリン	さば とうふ	ほうれんそう たまねぎ こまつな	もやし にんじん	こめ 砂糖	ごま ごま油	鯖などの魚の脂肪は生活習慣病予防に効果的です。
10 (水)	なつやさい ^い 夏野菜カレー ふくじんづ ^い 福神漬け キャベツの ^{とみさと} サラダ 富里 ^い すいか	○	623 21.7 19.1 2.5	819 27.9 23.9 3.5	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	おおむぎ	今年も農家の山下さんにご協力いただいて、本校のすぐそばで作っている富里すいかを給食で出します。ぜひ味わってください。
11 (木)	ごはん すき焼き ^や 風煮 ^{ふうに} 人参 ^{にんじん} サラダ こまつな ^い 小松菜のみ ^{しる} みそ汁 ヨーグルト	○	602 25.7 19.7 2.1	772 32.2 24.4 2.9	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	牛肉 ツナ とうふ ヨーグルト	はくさい にんじん しらたき セロリー	ねぎ しいたけ きゅうり たまねぎ	こめ 砂糖	サラダ油	本校のすき焼き風煮は豚肉と牛肉2種類の肉を使って作っています。
12 (金)	こめ ^こ 米粉パン ココアクリーム ^{かぼちゃ} 南瓜シチュー イタリアンサラダ ^{はちみつ} 蜂蜜レモンゼリー	○	682 21.5 23.0 2.5	856 28.1 28.8 3.3	牛乳 クリーム	ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	かぼちゃ マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも ルー ゼリー	ココアクリ バター ドレッシング	高等部2年4組のリクエスト給食です。
16 (火)	むぎ ^い 麦ごはん さけ ^い 鮭の ^{みそ} 味噌焼き コーンサラダ かぼちゃのみ ^{しる} みそ汁 りんご	○	591 26.4 18.4 2.2	778 34.8 22.8 3.1	牛乳 みそ	さけ 油揚げ	しょうが レモン汁 ブロッコリー にんじん	レモン コーン キャベツ かぼちゃ	こめ 砂糖 マヨネーズ	おおむぎ ごま	鮭の身はピンク色ですが実は白身魚です。鮭がエサにするプラントンが赤い色素を持っているので、身の色がピンク色になります。
17 (水)	きのこのスパゲティミートソース ツナと豆 ^{まめ} の ^{ぎゅうにゅう} サラダ 牛乳プリン	○	605 26.4 26.5 2.1	795 34.9 33.5 3.0	にんにく 牛乳 ツナ	ぶた肉 大豆 プリン	しょうが しめじ セロリー トマト	たまねぎ しいたけ トマトピューレ きゅうり	スパゲティ 砂糖 ドレッシング	オリーブオイル サラダ油	ツナと豆のサラダに使っている大豆は畑の肉と呼ばれるほど、植物の中でもたんぱく質が多い食材です。
18 (木)	しよく ^い 食パン はちみつ ^い きのこのデミハンバーグ はなやさい ^い 花野菜の ^{ふう} サラダ ジュリアンスープ アイス風デザート	○	625 23.3 25.9 3.6	765 29.3 29.8 4.3	牛乳	ハンバーグ	マッシュルーム カリフラワー にんじん	ブロッコリー たまねぎ もやし	パン ドレッシング サラダ油	蜂蜜 じゃがいも アイス	給食最終日は子どもたちからもリクエストの多いアイス風デザートを出します。

※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。

夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。



季節の食べ物 夏

トマト

1年中、出回っていますが、旬は夏です。
抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

季節の食べ物 夏

きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

季節の食べ物 夏

とうもろこし

焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。