



7月 献立予定表



令和6年 ○普通食 ☆後期食 (この字体の献立は高等部2年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	○カレー南蛮うどん	○	○ビーンズサラダ ○☆抹茶ミルクゼリー(あん)	牛乳、豚モモ、白いんげん豆水煮、サラダチーズ、つぶあん	★細うどん(冷凍)、三温糖、でん粉、★マヨネーズ、上白糖、サラダ油	人参、ねぎ、玉葱、えのきたけ、干し椎茸、小松菜、キャベツ、きゅうり、りんご、にんにく	587 kcal 26.1 g 18.3 g 2.6 g
2火	○ご飯	○	○ミートローフ(大豆ミート入り) ○フライドポテト ○コールスローサラダ ○小松菜とえのきの味噌汁	牛乳、和牛モモ2度挽き、豚モモ、★大豆ミート、サラダチーズ、★たまご、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、小松菜、えのきたけ	653 kcal 30.3 g 23.9 g 2.0 g
3水	○シシユージュシー	○	○豆腐のチャンプルー ○アーサ汁(えのき・みつば) ○サターアランダギー(小)	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、すき昆布、★木綿豆腐、豚モモ、糸かつお、あおさ、★たまご	精白米、三温糖、白ごま、ごま油、★薄力粉、黒砂糖、サラダ油、揚げ油	ベストもやし、小松菜、キャベツ、人参、えのきたけ、糸みつば	589 kcal 23.8 g 22.9 g 2.2 g
4木	○ご飯	○	○生揚げと豚肉の味噌炒め ○パンサンスウ ○冬瓜の中華スープ	牛乳、★生揚げ、豚モモ、★赤みそ、★豆みそ、ボンレスハム	精白米、サラダ油、三温糖、でんぷん、普通はるさめ、ごま油	たけのこ水煮缶、ねぎ、青ピーマン、人参、キャベツ、生姜、きゅうり、ベストもやし、とうがんと、小松菜	580 kcal 26.4 g 21.1 g 2.4 g
5金	○夏の混ぜごはん(鶏こま)	○	○胡麻あえ ○そうめん汁 ○☆バインゼリー	牛乳、鶏肉、★たまご、★絹ごし豆腐	精白米、三温糖、サラダ油、白ごま、練りごま、★そうめん、★生ふ、上白糖	生姜、ごぼう、人参、きゅうり、小松菜、ベストもやし、オクラ、バイン濃還元ジュース	572 kcal 22.5 g 15.3 g 2.3 g
8月	○ご飯	○	○花シューマイ ○ハッパツ-風野菜炒め ○えのきのスープ	牛乳、豚モモ、★木綿豆腐、スキムミルク、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、三温糖、ごま油、でん粉、★しゅうまいの皮、練りごま	ねぎ、干し椎茸、玉葱、生姜、キャベツ、大根、人参、にんにく、えのきたけ、小松菜	586 kcal 27.9 g 15.8 g 2.0 g
9火	○ココアパン	○	○じゃが芋の卵焼き ○人參トレンジンサラダ ○かぶときのこのスープ	牛乳、豚モモ、ベーコン(卵・大豆不使用)、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	★ココアパン、じゃがいも、三温糖、サラダ油	玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、大根、さやいんげん、人参、にんにく、ぶなしめじ、かぶ、かぶ葉	585 kcal 27.9 g 29.1 g 2.7 g
10水	○とうもろこしごはん	○	○鯖の香味焼き ○切干大根サラダ ○吉野汁 ○☆きなこミルクゼリー	牛乳、★さば、★豆乳、★きな粉(大豆)	精白米、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、板こんにやく、じゃがいも、でんぷん、上白糖、黒砂糖	とうもろこし、生姜、万能ねぎ、切干しだいごん、キャベツ、人参、水菜、大根、小松菜	660 kcal 25.2 g 28.8 g 1.9 g
11木	○豆ピラフ	牛乳 ヒ ト	○ごまじゃこサラダ ○コンソープ	乳飲料(コーヒー)、ボンレスハム、むきえび、★国産大豆水煮、ひよこまめ、ペにはないんげん(ゆで)、ちりめんじゃこ	精白米、有塩バター、サラダ油、白ごま、三温糖、★薄力粉	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、クリームチーズ、パセリ	597 kcal 21.5 g 14.4 g 2.3 g
12金	○ご飯	○	○メバルの干草焼き ○小松菜ひじき五目とえの ○豚汁	牛乳、めばる、ちりめんじゃこ、干ひじき、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、★マヨネーズ、白ごま、三温糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも、つきこんにやく	玉葱、人参、青ピーマン、生しいたけ、小松菜、ごぼう、大根、ねぎ	594 kcal 30.6 g 21.6 g 1.8 g
16火	○ご飯	○	○It'と豆腐の刊ノス ○即席漬 ○じゃが芋の中華スープ ○☆黄桃ゼリー	牛乳、むきえび、★木綿豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、ごま油、じゃがいも、三温糖	にんにく、生姜、玉葱、チンゲン菜、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、こねぎ、黄桃缶	569 kcal 26.8 g 13.8 g 2.4 g
17水	○ご飯	○	○鶏の唐揚げ ○ごまからしあえ ○実だくさん汁 ○パイナップル	牛乳、鶏肉モモ(皮なし)、鶏肉モモ(皮なし)	精白米、でん粉、★薄力粉、揚げ油、白ごま、じゃがいも、サラダ油	生姜、小松菜、キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、パイナップル	563 kcal 25.4 g 16.2 g 1.6 g
18木	○キーマカレーライス	○	○シーザーサラダ ○☆小玉すいか	牛乳、豚ひき肉、牛もも肉、★大豆ミート、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、粉チーズ	精白米、サラダ油、有塩バター	生姜、にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、りんご、ホルホ缶、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、小玉すいか	586 kcal 21.3 g 23.0 g 1.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731)	平均	594 kcal 25.8 g 20.3 g 2.1 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

7月給食だより

今月の目標 暑さに負けない体を作ろう

七夕3択クイズ

- Q1** 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とどれでしょう？
- ① かぐやひめ ② おひひめ ③ シンデレラ
- Q2** 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？
- ① 角切り ② 輪切り ③ 短冊切り
- Q3** 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？
- ① ピーマン ② オクラ ③ ゴヤ
- Q4** 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？
- ① 小麦 ② そば ③ こんにやく
- Q5** そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？
- ① なすそうめん ② 油そうめん ③ 鯛そうめん

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなることで体力的消費が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると...

- 脳に栄養がいき、勉強に集中できる。
- 体が温まり、元気に活動できる。
- 集中力アップ
- やる気アップ
- 心が満たされ、やる気が起きる。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

参考文献：農林水産省HP「めざましデータBOX」

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

① キュウリ ② ナス ③ オクラ ④ トウモロコシ

正解はオクラです。オクラは英語で「オクラ(okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)