



7月献立予定表



令和6年 △中期食 初期食

東京都立北特別支援学校長 小池世世

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	1人分 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(あん) △ウルトラスープ	牛乳、豚モモ、ウルトラスープ、白いんげん豆水煮、あずき(こし)	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くずでん粉、★ながいも、★マヨネーズ、上白糖	生姜、えのきたけ、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、りんご、にんにく	509 kcal 24.6 g 16.9 g 3.1 g
2火	△白粥	○	△テリヌ(ミートローフ) △マッシュポテト △コールスローサラダ △小松菜とえのきの味噌汁	牛乳、ウルトラスープ、豚モモ、クリームチーズ、★赤みそ、★白みそ	精白米、★ながいも、くずでん粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、サラダ油	生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、ほうれん草、えのきたけ	511 kcal 23.2 g 18.0 g 1.7 g
3水	△シシジューシー	○	△豆腐のチヂミ △アーサ汁 △サターアランダギー(小)	牛乳、ウルトラスープ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、すき昆布、★木綿豆腐、豚モモ、あおさ、★たまご	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、★ながいも、くずでん粉、ごま油、でんぷん、★薄力粉、黒砂糖、揚げ油	玉葱、ほうれん草、キャベツ、人参、えのきたけ	542 kcal 22.5 g 22.6 g 1.7 g
4木	△白粥	○	△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、ウルトラスープ、豚モモ、★木綿豆腐、★赤みそ、★豆みそ、ポンスム	精白米、★ながいも、くずでん粉、サラダ油、三温糖、★ひやむぎ(乾)、ごま油	しょうが汁、たけのこ水煮缶、玉葱、冷凍グリーンピース、人参、キャベツ、生姜、きゅうり、大根、とうがん、ほうれん草	507 kcal 26.2 g 17.0 g 1.6 g
5金	△白粥と鶏チリ(夏の混ぜごはん)	○	△胡麻和え △そうめん汁 △パインゼリー	牛乳、鶏肉、★たまご、ウルトラスープ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、★絹ごし豆腐	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、練りごま、★ひやむぎ(乾)、上白糖	生姜、ごぼう、人参、冷凍グリーンピース、ほうれん草、大根、パイン濃縮還元ジュース	502 kcal 24.1 g 13.3 g 2.0 g
8月	△白粥	○	△豚のテリヌ(花シューマイ) △パプリカ・風野菜炒め △えのきのスープ	牛乳、ウルトラスープ、豚モモ、★木綿豆腐、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、★しゅうまいの皮、練りごま	生姜、玉葱、干し椎茸、キャベツ、大根、人参、にんにく、えのきたけ、ほうれん草	473 kcal 23.8 g 14.2 g 1.6 g
9火	△ココアパン粥	○	△茶碗蒸し(じゃが芋の卵焼き) △人参ドレッシング炒め △かぶときのこのスープ	牛乳、★たまご、生クリーム、豚モモ、ベーコン、ウルトラスープ	★食パン、三温糖、じゃがいも、くずでん粉、サラダ油	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、れんこん、さやいんげん、人参、にんにく、えのきたけ、かぶ、ほうれん草	539 kcal 25.1 g 26.5 g 1.9 g
10水	△とうもろこし粥	○	△鯖のテリヌ(香味ソース) △切干大根サラダ △吉野汁 △きなこミルクゼリー	牛乳、★さば、鶏モモ挽(3度挽き)、ウルトラスープ、★豆乳、★きな粉(大豆)	精白米、くずでん粉、★ながいも、練りごま、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも、上白糖、黒砂糖	とうもろこし、生姜、玉葱、大根、キャベツ、人参、ほうれん草	518 kcal 24.0 g 18.2 g 2.0 g
11木	△豆ピラフ	○	△ごまとはんぺんサラダ △コーンスープ(カトラス+添)	ウルトラスープ、むきえびすり身、豚モモ、★国産大豆水煮、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	三温糖、精白米、★ながいも、くずでん粉、有塩バター、練りごま、サラダ油、★薄力粉	生姜、人参、玉葱、切干大根、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり	551 kcal 23.6 g 16.1 g 1.7 g
12金	△白粥	○	△鯖のテリヌ(干草) △小松菜ひじき五目和え △豚汁	牛乳、ウルトラスープ、さわか、鶏モモ3度挽き、しらす干し、干ひじき、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、★ながいも、くずでん粉、★マヨネーズ、練りごま、三温糖、ごま油、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、生しいたけ、冷凍グリーンピース、ほうれん草、ごぼう、大根	521 kcal 24.6 g 20.1 g 1.7 g
16火	△白粥	○	△ピー豆と豆腐のチリヌ △豆腐漬け △じゃが芋の中華スープ △黄桃ゼリー	牛乳、ウルトラスープ、むきえびすり身、豚モモ、★木綿豆腐	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、ごま油、じゃがいも	生姜、にんにく、玉葱、冷凍グリーンピース、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ほうれん草、黄桃缶	517 kcal 27.0 g 13.6 g 1.6 g
17水	△白粥	○	△鶏チリの唐揚げチリ △ごまからしあえ △実だくさん汁 ★△パインゼリー	牛乳、ウルトラスープ、鶏肉	精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、練りごま、じゃがいも、サラダ油、上白糖	にんにく、玉葱、生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、パインストレートジュース	456 kcal 23.7 g 10.9 g 1.4 g
18木	△白粥 △キーマカレー	○	△シーザーサラダ ★△すいかゼリー △カトラス	牛乳、ウルトラスープ、豚モモ、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、粉チーズ	精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖	玉葱、人参、切干大根、りんご、生姜、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、小玉すいか	573 kcal 23.4 g 22.0 g 2.0 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：中高等部 640kcal (550~731)	平均	517 kcal 24.3 g 17.6 g 1.8 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

つれるかな? 夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つてみよう。

Q1 体に「げいご(げんご)」というかいたうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

Q2 たくさんの骨を削って、骨から身をすくっているよ。つり上げる時とすぐに凍らせて腐りやさを防ぐのよ。漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書くんだ。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

Q3 岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる。つり人に人気な魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするのよ。

Q4 成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なく低カロリーだよ。

Q5 細長い体型をしていて、つろろがなくてスルスルしている。多くは浅い海底にいますよ。天ぷらやがは焼きなどにするのよ。

ごたえ Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめな水分補給を行うことが、肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなどを利用して、塩分と一緒に補給しましょう。通常の補給は水や麦茶などで、塩分を逆にとり過ぎないようにしましょう。



スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
砂糖...40~80g (4~8%)
塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁...お好みで

とんだて 紹介

今年度、春先からの野菜の高騰が続いていますが、西東京市の地場産物や千葉県多古町などの野菜を購入し、給食を実施し、高騰の影響を少なくするようにしております。

5月から使用している西東京市の食材