



7月 献立予定表



令和7年 △中期食 初期食

東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

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 火	【半夏生】 △とうもろこし粥	○	△鯖のテリヌ (おろしソース) △大根サラダ(ツナ) △実だくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、さば、かじきまぐろ、★ツナ	精白米、くずでん粉、ながいも、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	とうもろこし、生姜、レモン果汁、大根、きゅうり、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	461 kcal 20.8 g 17.3 g 1.5 g
2 水	△カレー南蛮うどん	○	△野菜の梅しそあえ △白ごまミルクゼリー △ウルTRASUP(和)	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、生クリーム	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くずでん粉、ながいも、練りごま	生姜、えのきたけ、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、しそ葉、ねり梅	499 kcal 24.0 g 16.8 g 3.4 g
3 木	△白粥	○	△鯖のテリヌ (ピカタ風) △マッシュポテト (フライドポテト) △レモン和え △野菜スープ	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏むね、粉チーズ、ベーコン	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、じゃがいも、有塩バター、サラダ油	生姜、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、人参、玉葱	478 kcal 22.8 g 15.9 g 1.5 g
4 金	△ジャンバラヤ風がゆ	○	△鉄骨サラダ △えのきのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★むきえびすり身、豚モモ、★国産大豆水煮、ウィンナー、干ひじき、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、粉チーズ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、ながいも、くずでん粉、有塩バター、サラダ油、上白糖	生姜、人参、玉葱、ｸﾘｰﾑｰﾝ、冷凍グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、レモン果汁、えのきたけ	505 kcal 25.3 g 18.2 g 2.1 g
7 月	【七夕】 △白粥と鶏ササミ・卵(夏の混ぜごはん)	○	△胡麻酢 △そうめん汁 △バインゼリー	牛乳、鶏胸肉、★たまご、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、練りごま、ごま油、★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、キャベツ、パインジュース	498 kcal 23.6 g 12.5 g 1.8 g
8 火	△白粥	○	△茄子入り麻婆豆腐 △大根の中華あえ △じゃが芋の中華スープ	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、鶏胸肉、★赤みそ	精白米、ながいも、でん粉、くずでん粉、三温糖、ごま油、上白糖、練りごま、じゃがいも	なす、生姜、玉葱、赤ピーマン、冷凍グリーンピース、大根、ほうれん草、人参、にんにく、えのきたけ	476 kcal 25.3 g 13.8 g 2.1 g
9 水	△白粥	○	△鯖のテリヌの西京あん △小松菜ひじき五目和え △野菜碗	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、★白みそ、しらす干し、干ひじき、鶏肉	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、練りごま、ごま油	生姜、ほうれん草、人参、えのきたけ、大根、ねぎ	425 kcal 22.7 g 13.8 g 1.8 g
10 木	△大豆チャーハン	○	△パンサンスウ △冬瓜の中華スープ	牛乳、豚モモ、★国産大豆水煮、★えだまめ(冷凍)、★ﾄﾝﾍﾞﾝ、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、三温糖、ながいも、くずでん粉、ごま油、★ひやむぎ(乾)、サラダ油	生姜、人参、玉葱、ほうれん草、きゅうり、大根、とうがん	461 kcal 22.4 g 15.8 g 2.0 g
11 金	△白粥	○	△豚肉のテリヌ(醤油ソース) △茹でキャベツ △茄子と玉葱の味噌汁 △ｼﾙﾍﾞﾘｰ(ﾍﾞｰｸｰｽﾞ)	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、鶏胸肉、★白みそ、★赤みそ	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、じゃがいも、上白糖	玉葱、生姜、キャベツ、人参、なす、ほうれん草、白桃缶	456 kcal 23.2 g 12.2 g 1.1 g
14 月	△きな粉パン粥	○	△コーンクリームシチュー △イタリアンサラダ △りんごゼリー △ｶﾙﾃﾞｰｽｰﾌﾟ	牛乳、★きな粉(大豆)、豚モモ、生クリーム、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、有塩バター、ながいも、くずでん粉、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油、サラダ油	生姜、玉葱、人参、ｸﾘｰﾑｰﾝ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、大根、りんごジュース	670 kcal 29.1 g 30.5 g 2.5 g
15 火	△白粥	○	△鯖のテリヌ(醤油ソース) △金平ごぼう △豚汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏むね、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	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、ごぼう、干し椎茸、人参、さやいんげん、玉葱、大根	436 kcal 21.9 g 12.6 g 1.4 g
16 水	△白粥	○	△鶏肉と野菜のみそ煮 △ごまとはんぺんサラダ △すまし汁	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★木綿豆腐、★赤みそ、★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、じゃがいも、三温糖、ごま油、練りごま、サラダ油	生姜、にんにく、人参、冷凍グリーンピース、玉葱、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	490 kcal 27.7 g 14.6 g 2.2 g
17 木	△キーマカレー	○	△人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ ★△すいかゼリー △ｶﾙﾃﾞｰｽｰﾌﾟ	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天	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、ﾎｰﾙﾄﾞﾁｰｽﾞ、りんご、生姜、冷凍グリーンピース、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、小玉すいか	545 kcal 21.4 g 19.7 g 1.9 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 (550~730kcal)	平均	492 kcal 23.9 g 16.5 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆甘くないもの、カフェインを含まないものを飲みましょう。

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、小魚、ごま、小松菜、チーズ、干しえび、ひじき、豆腐、切干し大根

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

さくらげ、いわし、ほししいちげ、さけ

枝豆



大豆のさやが緑色のうちに収穫したもので、夏野菜として食べられています。



枝豆をすりつぶしたものを、なんというでしょう？

- ①ごんた
②ずんだ
③とんだ

A こたえは②

ずんだは、料理の和え物やずんだ餅に使用され、ずんだ餅は宮城県を中心とした郷土料理としても有名です。枝豆は豆の粒が大きく、枝にさやが密集してつく特徴があります。日本では古くから栽培され、熟して乾燥させた大豆は日本食に欠かせない食材です。

枝豆を塩ゆでにして食べる習慣があるのは日本や中国など一部の国だけでしたが、最近は英語でも「edamame (エダマメ)」と呼ばれ、海外でも人気の食べ物となっています。タンパク質やβカロテン、ビタミンCなどの栄養素も豊富です。