

7がつ こんだてひょう

ひめじとくべつしえんがっこう

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
1 ~おきなわのりょうり~ ①ごはん  ぎゅうにゅう ③ゴーヤ チャンプルー ②モロヘイヤのスープ パインゼリー	2~はんげしょうのこんだて~ ①たこめし  ぎゅうにゅう ③きりぼしだいこんの いりに ②とんじる	3 ~おきなわのりょうり~ ①タコライスふう  ぎゅうにゅう ②とうふのみそしる	4 ①こくとうパン ジョア ③しろみぎかな フライ ③キャベツの ドレッシングあえ ②たまねぎのスープ	5 ~たなばたこんだて~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③あじのしおやき  ③ぶたピーマン  ②そうめんとおクラのすまし たなばたゼリー
8 ①ごはん ぎゅうにゅう ③やさいのうまに ②えのきのみそしる	9 ①ごはん  ぎゅうにゅう ③ちくわのいそべあげ ③ひねどりのポンずあえ ②じゃがいものみそしる	10 ④なつやさいの  カレーライス ぎゅうにゅう ①かいそう サラダ	11 ①コッペパン  ぎゅうにゅう ③アジフライ ③ゆでキャベツ ②とうもろこしのスープ	12 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくの レモンペッパーやき ③やきぶたとみずな あえ ②もやしのスープ
15 うみ 海の日 	16 ①ごはん  ぎゅうにゅう ③マーボー はるさめ ②チンゲンサイのスープ	17 ④かつめし  ジョア ②なすのみそしる	18 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さけキャベツ カツ ③やさい サラダ ②もやしのスープ	19 しゅうぎょうしき 終業式 

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。



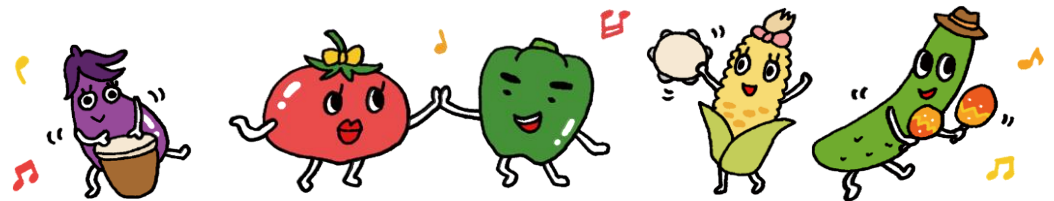
なつのしよくじについて かんがえよう

7がつは なつの あつさに まけない
 からだをつくる こんだてです。



しゅん なつやさいた 旬のおいしい夏野菜を食べよう!

「旬」とは、その食べ物が 一番 おいしい 時期を いいます。旬の野菜は 栄養価が 高く、ビタミンが 豊富 です。夏が旬の野菜は、水分が 多く 含まれているので 食事からも 水分補給が できます。





[配布用 献立表]

今月の献立テーマ
夏の暑さに負けず、食欲をそそる献立



2024年 7月 0:通常献立

兵庫県立姫路特別支援学校 2024-05-27 印刷

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	ご飯 沖縄の料理	○	ゴーヤチャンプルー モロヘイヤのスープ パインゼリー	★牛乳,豆腐,豚ばら(脂身付),たまご,ベーコン	ごはん,油,★ごま油,★ごま(乾),パインゼリー	ゴーヤ,にんじん,玉葱,モロヘイヤ,しめじ	702 kcal 23.6 g 27.9 g 2.3 g
2火	たこめし 半夏生の献立	○	切干大根の炒り煮 豚汁	★牛乳,★たこ,油揚げ,★さつま揚げ,★焼ちくわ,豚ばら(脂身付),みそ	ごはん,砂糖,油	むき枝豆,にんじん,切干しだいこん,さやいんげん,だいこん,突きこんにやく,ささがきごぼう,葉ねぎ	634 kcal 24.6 g 18.5 g 2.4 g
3水	タコライス風 沖縄の料理	○	豆腐のみそ汁	★牛乳,豚ひき肉,大豆,★チーズ,豆腐,カットわかめ,みそ	ごはん,油	玉葱,にんじん,にんにく,★トマト缶,キャベツ,こまつな	707 kcal 31.9 g 25.3 g 4.6 g
4木	黒糖パン	ジョア	白身魚フライ ゆでキャベツのドレッシングあえ 玉ねぎのコンソメスープ	★ジョア(ストロベリー),白身魚フライ,とうもろこし,カットわかめ,ベーコン	パン,油,★フレンチドレッシング	キャベツ,★きゅうり,にんじん,玉葱,しめじ	604 kcal 22.6 g 16.2 g 4.3 g
5金	ご飯 七夕献立	○	あじの塩焼き 豚肉とピーマンの炒め物 そうめんとおクラのすまし汁 七夕ゼリー	★牛乳,あじ,豚ばら(脂身付)	ごはん,砂糖,★ごま油,そうめん,★七夕ゼリー	青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,オクラ,生しいたけ(菌床栽培,生),にんじん	631 kcal 26.9 g 14.9 g 2.6 g
8月	ご飯	○	野菜のうま煮 えのきのみそ汁	★牛乳,牛肉,がんもどき,カットわかめ,みそ	ごはん,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,突きこんにやく,ささがきごぼう,しょうが,えのきたけ,葉ねぎ	671 kcal 26.8 g 19.8 g 2.7 g
9火	ご飯	○	ちくわの磯部揚げ ひね鶏のポン酢和え じゃがいものみそ汁	★牛乳,鶏の天ぷら,★親鶏素焼き,みそ	ごはん,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,★きゅうり,りょくとうもやし,★ゆず果汁,玉葱,にんじん,葉ねぎ	643 kcal 23.4 g 18.2 g 2.4 g
10水	夏野菜のカレーライス	○	海藻サラダ	★牛乳,豚肩ロース(赤肉),海藻サラダ(わかめ, つのまた赤, こんぶ, 寒天)	ごはん,じゃがいも,油,★カレールウ,★和風ドレッシング	日本かぼちゃ,なす,玉葱,にんじん,★トマト缶,青ピーマン,にんじん,きゅうり	675 kcal 23.1 g 19.1 g 4.2 g
11木	コッペパン	○	あじフライ ゆでキャベツ とうもろこしのスープ	★牛乳,あじフライ,たまご	パン,油,でん粉	キャベツ,コーン,玉葱,にんじん,葉ねぎ	661 kcal 27.4 g 24.8 g 4.9 g
12金	ご飯	○	鶏肉のレモンペッパー焼き 焼豚と水菜のあえもの もやしのスープ	★牛乳,鶏肉,焼き豚,ハム	ごはん,★レモンペッパー焼きオイル,砂糖	りょくとうもやし,水菜,にんじん,にら,玉葱	689 kcal 30.4 g 26.1 g 3.6 g
16火	ご飯	○	マーボー春雨 チンゲンサイのスープ	★牛乳,豚ひき肉,豚ばら(脂身付),豆腐	ごはん,はるさめ,油,砂糖,★ごま油	玉葱,にんじん,にら,しょうが,にんにく,チンゲンツァイ	633 kcal 20.1 g 18.7 g 2.1 g
17水	カツめし 兵庫の料理	ジョア	なすのみそ汁	★ジョア(プレーン),★ロース豚カツ,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,油	キャベツ,なす,葉ねぎ	645 kcal 21.1 g 14.0 g 4.0 g
18木	ご飯	○	鮭キャベツカツ 野菜サラダ もやしのスープ フローズンヨーグルト	★牛乳,鮭キャベツカツ,鶏若鶏肉モモ(皮なし),★フローズンヨーグルト	ごはん,油,★玉ねぎドレッシング	コーン,キャベツ,にんじん,★きゅうり,りょくとうもやし,ほうれんそう	685 kcal 21.6 g 20.8 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。のどが渇いたと感じる前に補給するようにしましょう。運動をするときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかり取りましょう。運動などで大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。