

7月 給食こんだて表



兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう みそちゃんこなべ ゴーヤのかきあげ	2 ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに くきワカメのごまあ え かきたまじる	3 ★フランスの料理 コッペパン ぎゅうにゅう とりのパンこやき ラタトゥイユ しろいんげんまめの スープ	4 スタミナどん ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし はるさめスープ	5 ★七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう とりつくね たんざくなます たなばたじる すいかゼリー
8 ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ワンタンスープ	9 ごはん ぎゅうにゅう あじのカレーやき かぼちゃのそぼろに ワカメのみそしる	10 こがたパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティー イタリアンサラダ ヨーグルト	11 ごはん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあ げに はりはりづけ ぶたじる	12 あぶたまどん ぎゅうにゅう こまつなのおかかあ え
15 	16 ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ナムル とうがんのスープ	17 こくとうパン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも ポトフ	18 なつやさいカレー ぎゅうにゅう うみとはたけのサラ ダ	19 

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

7月の目標

好き嫌いせずに食べよう

夏バテを防ごう



■ バランスのよい食事をする

暑くて食欲がおちると、ついつい冷たいものが食べたくなりますが、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけると、栄養バランスがとりやすくなります。

肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品やビタミンを含む野菜や果物を意識して食べましょう。夏休み中も牛乳を毎日飲むなど、カルシウム源となる食品（牛乳、大豆・大豆製品、小魚、青菜、ひじきなど）も意識して食べましょう。

■ 1日3回決まった時間に食べる

朝、昼、夕3回の食事をいつもと同じ時間にとることで、生活のリズムを整えることができます。食事をおいしく食べるためにも、おやつの量と食べるタイミングに気をつけましょう。

フランスの料理



今年の夏は「パリ2024 オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催されます。それにちなんで開催地であるフランスの料理が給食に登場します。美食の国として知られているフランスの味を楽しんでくださいね。



ニンニクとパセリ、オリーブ油を混ぜたパン粉を鶏肉の上に乘せて、オーブンで焼いた料理です。



日本でもよく知られているラタトゥイユはフランスの定番の家庭料理です。なす、玉ねぎ、ズッキーニなどの野菜をじっくり炒めトマトで煮込んだ料理で、たっぷりの夏野菜がとれる料理です。

ラタトゥイユ

■ 水分補給をする

水分補給は、のどが渴いたと感じる前にこまめにとるようにしましょう。冷たすぎる飲み物は食欲を低下させる原因となるので気を付けましょう。

兵庫県立むこがわ特別支援学校