

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 さばのにつけ とさずあえ じゃがいものみそしる	2 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ	3 スタミナどん ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし ワカメスープ	4 ★七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロッケ ささみのうめあえ そうめんじる ももゼリー
7 おやこどん ぎゅうにゅう こまつなごまあえ すましじる	8 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ くきわかめのちゅうかあえ なすのみそしる	9 こくとうパン (こがた) ぎゅうにゅう わふうペンネ パプリカサラダ ヨーグルト	10 ごはん ぎゅうにゅう さわらごまやき かぼちゃのそぼろに ごもくじる	11 ハヤシライス ぎゅうにゅう ビーンズサラダ
14 ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 たまごいりちゅうか スープ	15 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのチリソース けんちんじる	16 コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのラタトゥイユソース こふきいも コーンスープ	17 ★インドネシア料理 ごはん ぎゅうにゅう ソトアヤム ガドガド	18 ごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のそぼろに ゴーヤーのかきあげ
21 	22 にくみそどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし とうがんじる	23 なつやさいかレー ぎゅうにゅう ピクルス	24 	25

「ソトアヤム」=鶏肉のスパイシーなスープ
 「ガドガド」=「ごちゃまぜ」という意味のサラダ

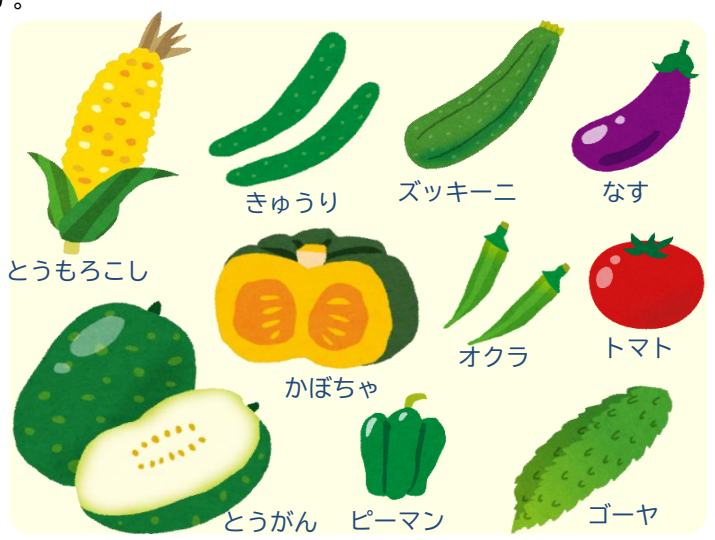
※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

7月の目標
 好き嫌いせずに食べよう

夏野菜を食べよう

夏に旬をおかえる夏野菜には、たっぷりの水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。
 暑い夏を元気に過ごせるよう、給食にも夏野菜がたくさん登場します。(夏野菜を使った料理の下に線を引いています。)

給食にどんな夏野菜が使われているか探してみましよう。



Main table containing 15 columns of daily menu items (e.g., 1日(火), 2日(水), etc.) and rows of ingredients with their respective quantities and units.

Summary row for each day, providing total energy and nutrient values (e.g., 16日(水) 652kcal 29.6g 20.6g).

Continuation of the menu table, showing days 17 through 23 with their respective menu items and ingredient lists.

夏の食事について

本格的な夏の暑さを感じる季節になりました。今年度は新校舎の引っ越しがあり、いつもより長い一学期です。規則正しい生活をするこ...

■ バランスのよい食事をしよう

暑くて食欲がおちると、ついつい冷たいめん類などに偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品...

■ カルシウムをとりよう

「給食がある日」と「給食がない日」の栄養摂取状況を比較した調査では、「給食がない日」は、たんぱく質以外のほとんどの栄養素で不足しているという結果が出ています。



Information box with symbols for food types: red for body-building, yellow for heat energy, green for body adjustment. Includes text about portion sizes and nutrient balance.

■ 冷たいものをとりすぎ注意

水分補給は少しずつこまめに行うとよいとされています。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。

Information box about vitamins B1 and C. Includes text: 「夏に意識してとりた栄養素と食品」 and lists of foods like pork, beans, and leafy greens.

