

# 平成30年度 7月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

| 7月2日(月)       |  |                            | 7月3日(火)  |                               |  | 7月4日(水) |   |                            | 7月5日(木)  |                               |   | 7月6日(金) |                               |                            | 7月9日(月)   |                               |   |   |
|---------------|--|----------------------------|--|-------------------------------|--|---------|---|----------------------------|--|-------------------------------|---|---------|-------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|---|---|
| 献立            | 食品名  | 使用食器                       | 献立   | 食品名                           | 使用食器   | 献立      | 食品名   | 使用食器                       | 献立   | 食品名                           | 使用食器  | 献立      | 食品名                           | 使用食器                       | 献立  | 食品名                           | 使用食器  |   |
| 牛乳<br>夏野菜のカレー | 牛乳   |                            | 牛乳   | 牛乳                            |  | 牛乳      | 牛乳  |                            | 牛乳   | 牛乳                            |   | 牛乳      | 牛乳                            |                            | 牛乳  | 牛乳                            |   |   |
|               | 胚芽精米<br>米粒麦<br>牛ばら肉<br>にんにく<br>生姜<br>なたね油<br>塩<br>こしょう<br>玉葱<br>人参<br>西洋かぼちゃ<br>なす<br>青ピーマン<br>小麦粉<br>有塩バター<br>なたね油<br>脱脂粉乳<br>ブルーベリー<br>カレー粉<br>トマトケチャップ<br>とんかつソース<br>鶏がらスープ | カレー皿                       | 黒糖パン   | パン皿                           | 黒糖パン   | パン皿     | 胚芽精米  | 椀                          | 木綿豆腐<br>豚もも肉<br>生姜<br>なたね油<br>ごま油<br>うずら卵<br>トマト<br>玉葱<br>チンゲンツアイ<br>きくらげ(乾)<br>鶏ガラスープ<br>塩<br>こしょう<br>濃口醤油<br>かたくり粉 | 椀                             | 胚芽精米<br>牛もも肉<br>牛ばら肉<br>玉葱<br>人参<br>高野豆腐<br>干し椎茸<br>卵<br>削り節<br>濃口醤油<br>薄口醤油<br>三温糖<br>塩<br>酒<br>青ねぎ<br>かたくり粉 | 井       | 胚芽精米                          | 椀                          | 胚芽精米  | 椀                             | 胚芽精米  | 椀 |
| 切干大根の三杯酢      | 切干しだいこん<br>人参<br>カットわかめ<br>きゅうり<br>しらす干し<br>酢<br>塩<br>三温糖  | 椀                          | マカロニ<br>人参<br>キャベツ<br>きゅうり<br>スイートコーン<br>塩<br>薄口醤油<br>エッグケアマヨネーズ | 椀                             | マカロニ<br>人参<br>キャベツ<br>きゅうり<br>スイートコーン<br>塩<br>薄口醤油<br>エッグケアマヨネーズ | 椀       | カツ春雨<br>人参<br>きゅうり<br>ローズハム<br>酢<br>濃口醤油<br>塩<br>三温糖<br>ごま油 | 椀                          | 大豆<br>干ひじき<br>人参<br>油揚げ<br>三温糖<br>本みりん<br>濃口醤油<br>削り節<br>さやいんげん  | 椀                             | 大豆<br>干ひじき<br>人参<br>油揚げ<br>三温糖<br>本みりん<br>濃口醤油<br>削り節<br>さやいんげん   | 椀       | 小松菜<br>ぶなしめじ<br>人参<br>塩昆布     | 皿                          | 大根<br>人参<br>オクラ<br>そうめん<br>昆布<br>削り節<br>薄口醤油<br>塩<br>本みりん | 椀                             | ごぼう<br>人参<br>つきこんにやく<br>ごま油<br>酒<br>三温糖<br>濃口醤油<br>塩<br>青ピーマン<br>ごま(いり) | 皿 |
|               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  | 863<br>23.2<br>32.4<br>2.6 |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 731<br>24.9<br>29.3<br>2.2                                       |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                               | 772<br>31.4<br>25.1<br>2.6 |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 769<br>31.5<br>26.4<br>2.9  |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 730<br>32.5<br>22.3<br>2.2 |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 807<br>25.6<br>26<br>2.6  |   |

★七夕献立★

**塩昆布の主な原材料**  
昆布、醤油、砂糖、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、甘味料 (原料の一部に大豆、小麦を含む)

**七夕ゼリーの主な原材料**  
ぶどう果汁・レモン果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・粉末水あめ・温州ミカン果汁・ゲル化剤・香料

**ブルーベリーの原材料**  
ブルーベリー

## 夏野菜を食べよう!

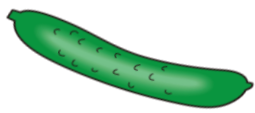
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。






トマト

1年中、出荷していますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



とうもろこし

焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。



ピーマン

ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

毎月19日は食育の日

日本各地の郷土料理を実施します!!

**沖縄県の郷土料理**  
『クファージュシー』  
『ゴーヤチャンプルー』  
『イナムドゥチ』

例年7月には、沖縄県の郷土料理を実施しています。  
クファージュシーとは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」を指します。家庭によって材料も少し違うようですが、給食では豚肉や刻み昆布を使った炊き込みご飯に仕上げます。

いろいろな食材を混ぜるという意味を持つ、チャンプルーには沖縄でおなじみのゴーヤを使います。ゴーヤ独特の苦みには、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進させる効果があり、暑い時期にぴったりですね。

イナムドゥチは「豚汁」のことです。「イナ」は「イノシシ」、「ムドゥチ」は「もどき」の意味で、「猪もどき」の汁物になります。

\* 中・高年度の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。  
\* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は1週間前までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

# 平成30年度 7月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校


| 7月10日(火)  |   |      | 7月11日(水)   |  |         | 7月12日(木)  |  |   | 7月13日(金)                                    |  |      | 7月17日(火)   |      |   | 7月18日(水)  |      |   |   |
|-----------|---|------|--|--|---------|---|--|---|---|--|------|--|------|---|---|------|---|---|
| 献立        | 食品名   | 使用食器 | 献立   | 食品名  | 使用食器    | 献立  | 食品名  | 使用食器  | 献立  | 食品名  | 使用食器 | 献立   | 食品名  | 使用食器  | 献立  | 食品名  | 使用食器                                    |   |
| 牛乳<br>麻婆丼 | 牛乳  |      | 牛乳   | 牛乳   |         | 牛乳  | 牛乳   |   | 牛乳  | 牛乳   |      | 牛乳   | 牛乳   |   | 牛乳  | 牛乳   |   |   |
|           | 胚芽精米<br>豚ひき肉<br>なたね油<br>にんにく<br>生姜<br>青ねぎ<br>玉葱<br>木綿豆腐<br>にら<br>三温糖<br>赤味噌<br>濃口醤油<br>塩<br>鶏がらスープ<br>トウバンジャン<br>ごま油<br>かたくり粉 | 丼    | 牛乳<br>ご飯<br>鯖の梅煮<br>茹でキャベツ   | 胚芽精米<br>鯖<br>生姜<br>白ねぎ<br>梅干し<br>酒<br>三温糖<br>本みりん<br>濃口醤油<br>キャベツ<br>人参<br>塩 | 椀       | 牛乳<br>ズッキーニのスパゲッティ  | スパゲッティ<br>塩<br>オリーブ油<br>にんにく<br>パセリ<br>ショルダーベーコン<br>生姜<br>にんにく<br>なたね油<br>塩<br>こしょう<br>玉葱<br>ズッキーニ<br>なす<br>トマト<br>トマトピューレ<br>赤ワイン<br>鶏ガラスープ | カレー皿  | 牛乳<br>ご飯<br>鶏のから揚げ<br>小松菜のからし和え<br>具だくさん味噌汁 | 牛乳<br>胚芽精米<br>鶏もも肉<br>塩<br>こしょう<br>にんにく<br>生姜<br>酒<br>濃口醤油<br>かたくり粉<br>油<br>小松菜<br>えのきたけ<br>人参<br>からし(粉)<br>本みりん<br>薄口醤油<br>濃口醤油 | 椀    | 牛乳<br>コッペパン<br>酵母入りインナー<br>玉葱・人参<br>じゃがいも<br>青ピーマン<br>なたね油<br>塩・こしょう<br>卵<br>牛乳<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース | パン皿  | 牛乳<br>コッペパン<br>スペインシウオムレット<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ | 牛乳<br>コッペパン<br>じゃがいも<br>おから<br>玉葱・人参<br>ロースハム<br>青ピーマン<br>塩・こしょう<br>薄口醤油<br>エッグケアマヨネーズ<br>三温糖 | 皿    | 牛乳<br>ご飯<br>牛肉の辛味炒め<br>三色なます<br>夏野菜の味噌汁 | 牛乳<br>ご飯<br>牛もも肉<br>なたね油<br>にんにく<br>玉葱<br>キャベツ<br>ウスターソース<br>濃口醤油<br>三温糖<br>トウバンジャン<br>大根<br>人参<br>ほうれんそう<br>ごま(いり)<br>酢<br>薄口醤油<br>塩<br>三温糖<br>玉葱<br>なす<br>西洋かぼちゃ<br>モロッコ豆<br>信州味噌<br>麹味噌<br>昆布<br>削り節 |
| 中華風サラダ    | 鶏ささみ<br>人参<br>もやし<br>きゅうり<br>カットわかめ<br>ごま油<br>本みりん<br>濃口醤油<br>酢<br>三温糖<br>塩<br>こしょう<br>ごま(いり)                                 | 椀    | 冬瓜汁<br>鶏むね肉<br>冬瓜<br>人参<br>生姜<br>チンゲンツアイ<br>酒<br>塩<br>ごま油<br>こしょう<br>薄口醤油<br>鶏がらスープ<br>かたくり粉 | 椀  | ささみのマリネ | 鶏ささみ<br>塩<br>キャベツ<br>きゅうり<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>オリーブ油<br>レモン<br>酢<br>塩<br>こしょう | 椀  | 人参<br>大根<br>玉葱<br>じゃがいも<br>まいたけ<br>カットわかめ<br>信州味噌<br>麹味噌<br>昆布<br>削り節 | 椀   | 人参<br>大根<br>玉葱<br>じゃがいも<br>まいたけ<br>カットわかめ<br>信州味噌<br>麹味噌<br>昆布<br>削り節  | 椀    | じゃがいも<br>おから<br>玉葱・人参<br>ロースハム<br>青ピーマン<br>塩・こしょう<br>薄口醤油<br>エッグケアマヨネーズ<br>三温糖                         | 椀    | 夏野菜の味噌汁   | 玉葱<br>なす<br>西洋かぼちゃ<br>モロッコ豆<br>信州味噌<br>麹味噌<br>昆布<br>削り節                                       | 椀    |   |   |
| エネルギー     | 759   |      | エネルギー  | 739  |         | エネルギー   | 730  |   | エネルギー                                       | 789  |      | エネルギー  | 797  |   | エネルギー   | 735  |   |   |
| たんぱく質     | 32.7  |      | たんぱく質  | 35.1   |         | たんぱく質   | 31.7   |   | たんぱく質                                       | 29.5   |      | たんぱく質  | 27.9 |   | たんぱく質   | 29.5 |   |   |
| 脂質        | 26.5  |      | 脂質   | 24.3   |         | 脂質  | 24.1   |   | 脂質  | 29.5   |      | 脂質   | 28.6 |   | 脂質  | 21.6 |   |   |
| 食塩相当量     | 2.6   |      | 食塩相当量  | 3.2  |         | 食塩相当量   | 2.3  |   | 食塩相当量                                       | 2.5  |      | 食塩相当量  | 2.6  |   | 食塩相当量   | 2.3  |   |   |

| 7月19日(木)      |   |      |
|---------------|---|------|
| 献立            | 食品名   | 使用食器 |
| 牛乳<br>クワアジュシー | 牛乳  |      |
|               | 胚芽精米<br>豚もも肉<br>なたね油<br>人参<br>刻み昆布<br>塩<br>薄口醤油<br>鶏ガラスープ                 | 椀    |
| ツナとゴーヤのチャンプル  | シーチキン水煮<br>にがうり<br>人参<br>なたね油<br>木綿豆腐<br>にら<br>ごま油<br>薄口醤油<br>塩・こしょう      | 皿    |
| イナムドウチ        | 豚もも肉<br>人参<br>厚揚げ<br>つきこんにやく<br>干し椎茸<br>はんぺん<br>小松菜<br>信州味噌<br>麹味噌<br>削り節 | 椀    |
| ソフトクリームヨーグルト  | ソフトクリームヨーグルト  |      |
| 朝19時<br>食育の日  | 沖繩県の郷土料理  |      |
| エネルギー         | 773   |      |
| たんぱく質         | 37.6  |      |
| 脂質            | 26.9  |      |
| 食塩相当量         | 3   |      |

**からし(粉)の主な原材料**  
からし・でんぷん・着色料(ウコン)

**梅干しの主な原材料**  
梅、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、還元水あめ、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料、野菜色素、酒精、ビタミンB1(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

**はんぺんの主な原材料**  
魚肉すり身、卵白、でん粉、やまいも、砂糖、発酵調味料、食塩、大豆油、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類




**夏の誘惑!**  
冷たくて甘いおやつ、とりすぎていませんか?



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



生活リズムの乱れに注意!



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

1ヶ月平均

|       |      |
|-------|------|
| エネルギー | 769  |
| たんぱく質 | 30.2 |
| 脂質    | 26.4 |
| 食塩相当量 | 2.6  |

\* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。  
\* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は1週間前までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。