

令和4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
No.1



これから気温も湿度も上がり、体調がすぐれないと感じる人もいるかもしれません。「疲れが取れない」「食欲がわかない」などは「夏ばて」の症状です。「夏ばて」を予防するためにも、規則正しい生活とバランスのよい食事を意識しましょう。梅雨が終われば夏本番！夏を元気に過ごせるよう給食もしっかり食べて下さいね。



**毎月19日は
食育の日**

日本各地の郷土料理を実施します。
今月は7月4日（月）です。

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

『クファージュシー』は、沖縄風炊き込みご飯のことです。家庭によって材料が異なりますが、豚肉を茹でたその茹で汁も使ってお米と野菜・豚肉を炊くことが多いようです。

『チャンプルー』は、いろいろな食材を混ぜるという意味です。沖縄が特産のゴーヤを使用します。ゴーヤは食欲を増進させる効果があるので、食欲が落ちている時にもちょうどよいですね。

『イナムドゥチ』は豚肉を使った具だくさん味噌汁のことです。イナはいのしし、ムドゥチはもどき(似ている)の意味です。昔はいのししの肉を使っていたそうですが、現在は豚肉を使って作ることが多く、給食でも豚肉を使用して作ります。

7月7日(木)	七夕星いろゼリー
原材料名	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食物繊維(イヌリン)、日向夏果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸(Na)、香料、クエン酸鉄Na、V.C、着色料(カロチン)、水
特定原材料名(アレルゲン)	無し

7月1日(金)		7月4日(月)		7月5日(火)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳
はんご飯	胚芽精米	クファージュシー	胚芽精米 豚もも肉 油 人参 刻み昆布 塩・薄口醤油 鶏がらスープ	パン	米粉パン
とりにく鶏肉のしおこうや塩麴焼き	鶏もも肉 塩麴 レモン レモン果汁	ツナとゴーヤのチャンプルー	まぐろ水煮 にがうり 人参・にら 油 木綿豆腐 たけのこ(水煮) ごま油 薄口醤油 塩・こしょう	ラタトゥウ	鶏もも肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 なす ズッキーニ トマト トマト(缶) 赤ピーマン 黄ピーマン 塩・こしょう 鶏がらスープ
キャベツのあごま和え	キャベツ りょくとうもやし 人参 ごま(いり) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	イナムドゥチ	豚もも肉 大根・小松菜 冷凍絹厚揚げ つきこんにゃく 干し椎茸 昆布・削り節 麴味噌 信州味噌	リヨネースポテト	シヨルダーベーコン じゃがいも 玉葱 有塩バター 塩 こしょう パセリ
く具だくさんみそ汁	人参 大根 玉葱 じゃがいも ぶなしめじ カットわかめ 昆布・煮干し 麴味噌 信州味噌	ヨーグルト	ブルーヨーグルト		
エネルギー	680	エネルギー	702	エネルギー	640
たんぱく質	32.2	たんぱく質	38	たんぱく質	26.2
脂質	22.8	脂質	25.2	脂質	24.5
食塩相当量	2.5	食塩相当量	2.7	食塩相当量	3.1

毎月19日は
食育の日
沖縄県の郷土料理

7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)		7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳
はんご飯	胚芽精米	はんご飯	胚芽精米	はんご飯	胚芽精米	はんご飯	胚芽精米	はんご飯	胚芽精米	はんご飯	胚芽精米
ぶたにくあつあ豚肉と厚揚げのみそいたに味噌炒め煮	豚もも肉 生姜 油 塩 こしょう 白ねぎ 濃口醤油 酒 冷凍絹厚揚げ れんこん 玉葱 人参 キャベツ チンゲンサイ 麴味噌	あじ鱈のフライ	鱈 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース	や焼き鳥	鶏もも肉 白ねぎ 生姜 濃口醤油 三温糖 こしょう 酒 かたくり粉	にくじゃが	牛もも肉 牛ばら肉 油 玉葱 人参 じゃがいも 焼き豆腐 しらたき 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 塩 グリーンピース 昆布・削り節	ズッキーニのスパゲッティ	スパゲッティ 塩 オリーブ油 にんにく シヨルダーベーコン 生姜 にんにく 油 塩・こしょう 玉葱 ズッキーニ なす トマト トマトピューレ 赤ワイン 鶏がらスープ	たにんどん他人丼	胚芽精米 豚もも肉 豚ばら肉 玉葱 人参 高野豆腐 干し椎茸 卵 削り節 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 塩 酒 青ねぎ かたくり粉
ひじき豆	大豆(水煮) 干ひじき(乾) 人参 油揚げ 三温糖 本みりん 濃口醤油 削り節 さやいんげん	たなばた七タ汁	白菜 小松菜 人参 ゆかり(粉)	こまつな小松菜のからし和え	小松菜 ぶなしめじ 人参 からし(粉) 本みりん 薄口醤油 濃口醤油	きんぴら金平	ごぼう ごま油 人参 つきこんにゃく 酒 三温糖 濃口醤油 塩 青ピーマン ごま(いり)	ささみのマリネ	鶏ささみ 塩 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブ油 レモン 酢 塩・こしょう	はるさめ春雨	カット春雨 人参 きゅうり ローズハム 酢 濃口醤油 塩 三温糖 ごま油
エネルギー	685	エネルギー	708	エネルギー	700	エネルギー	737	エネルギー	663	エネルギー	758
たんぱく質	31.8	たんぱく質	31	たんぱく質	33	たんぱく質	23.7	たんぱく質	31.1	たんぱく質	29.7
脂質	23.3	脂質	22.2	脂質	22.6	脂質	26.4	脂質	23.6	脂質	26.2
食塩相当量	2	食塩相当量	2.5	食塩相当量	2.3	食塩相当量	2.4	食塩相当量	2.9	食塩相当量	2.9

令和4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

No.2

7月14日(木)

7月15日(金)

7月19日(火)

献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	ジュース	りんごジュース
ごはんご飯	胚芽精米		胚芽精米 鶏もも肉 人参 ごぼう ぶなしめじ 濃口醤油 薄口醤油 酒・塩 本みりん 削り節		胚芽精米 米粒麦 豚ばら肉 にんにく・生姜 油 塩・こしょう 玉葱 人参 西洋かぼちゃ なす 青ピーマン 小麦粉 有塩バター 油 脱脂粉乳 ブルーベリー カレー粉 トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 鶏がらスープ
さば鯖の味噌煮	鯖 麹味噌 生姜 本みりん 三温糖 酒	たき込みごはん		なつやさい夏野菜の カレーライス	
ゆでキャベツ	キャベツ 人参 塩		じゃがいも 油 鶏ひき肉 生姜・人参 冷凍絹厚揚げ 酒・塩 薄口醤油 三温糖 削り節 かたくり粉 グリーンピース		人参 キャベツ きゅうり スイートコーン(缶) 塩・こしょう 酢 オリーブ油
けんちん汁	木綿豆腐 大根 人参 里芋 つきこんにゃく ごぼう 白ねぎ 昆布・削り節 塩 薄口醤油 ごま油	あげじゃがの そばろあんかけ		やさい野菜 サラダ	
		わかめの味噌汁	カットわかめ 大根 油揚げ 干し椎茸 白ねぎ 昆布・煮干し 麹味噌 信州味噌		
エネルギー	675	エネルギー	684	エネルギー	702
たんぱく質	34	たんぱく質	29.1	たんぱく質	13.1
脂質	26	脂質	26.1	脂質	21.3
食塩相当量	2.2	食塩相当量	2.5	食塩相当量	2.3

夏が旬の食べものを紹介します！

にがうり(ゴーヤ)
食欲増進作用があります。

とうもろこし
暑くて食欲がない時でも栄養補給になります。

すいか
水分がたっぷりなので、熱中症予防にも効果あり！

トマト
体の調子を整えてくれます。夏ばて予防にぴったり。

ピーマン
風邪を予防し、血液をサラサラにしてくれます。

かぼちゃ
風邪を予防し、おなかの調子を整えます。

きゅうり
体の熱を外に出してくれます。

オクラ
ねばねばでおなかが強くなるよ！

1か月平均

エネルギー	695
たんぱく質	29.4
脂質	24.2
食塩相当量	2.5

- * 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。
- * 米飯の日の段階食の主食は、精白米のみを使用します。
- * 段階食では、りょくとうもやし・きくらげ・こんにゃく類・豆板醤など2次調理が難しい食材を使用していません。
- * 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。