



吹支内 第3-4号  
平成 29年 6月 27日  
大阪府立吹田支援学校

# 7月の こんだて

- ①: 7/3~7/7
- ②: 7/10~7/18まで記載しています。



「夏バテ」という言葉がありますが、これは夏の暑さに体力が  
ついていけず、食欲がなくなったり、元気がなくなったりする  
ことをいいます。夏バテにならないようにするには、

- ①ごはんをしっかり食べること
- ②つめたいものの飲みすぎ・食べ過ぎに気をつけること
- ③バランスのとれた食生活をする
- ④夜ふかし・朝ねぼうをせず、規則正しい生活をする

などの方法があります。

これからどんどん暑くなってきます。毎日きちんと食べて、  
しっかり体力をつけましょう。

特に太陽をいっぱいあびて育った夏野菜は、暑さでバテぎみの体  
を冷やし、元気にしてくれます。今月の給食には、旬の夏野菜が  
いっぱい登場しますよ。ご家庭でも なすび・きゅうり・トマト  
オクラ・ピーマンなど旬の夏野菜を食べましょう。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ エビ・カニは◎ イカ・タコ  
は◆ 貝類は☆ のマークをつけています。

※こんだては材料搬入の都合により多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学  
部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は  
約8割です。

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金) 七夕メニュー
<p>[牛乳] 牛乳</p> <p>豚バラの ラグースパゲティ</p> <p>△スパゲッティ オリーブ油 パルメザンチーズ 豚ばら肉 トマト缶 玉葱 にんじん セロリー にんにく オリーブ油 白ワイン 塩 こしょう</p> <p>イタリアン鈴木 シェフレシピ</p>	<p>[牛乳] 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はいが精米</p> <p>八宝菜</p> <p>豚モモ肉 ◎むきえび ◆ロールイカ 酒 はくさい 玉葱 たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ヤングコーン ●うずら卵水煮 チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉</p>	<p>[牛乳] 牛乳</p> <p>えだまめごはん</p> <p>はいが精米 むき枝豆 塩</p> <p>あげだし豆腐の あんかけ</p> <p>とうふ 米粉 かたくり粉 米揚げ油 とりモモ肉 玉葱 にんじん たけのこ缶 干し椎茸 グリーンピース うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉</p> <p>なつやさいの ゼリーよせ</p> <p>さつまいも かぼちゃ ながいも なす 米揚げ油 オクラ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 粉寒天</p> <p>パーカーパン(原材料):小麦粉 さとう ショートニング 脱脂粉乳 食塩 イースト イーストフード</p>	<p>[牛乳] 牛乳</p> <p>セルフサンド パン</p> <p>△パーカーパン ツナフレーク 糸かまぼこ ノンエッグマヨネーズ キャベツ ポテトチップス 塩 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>キャベツの クリームスープ</p> <p>ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 干し椎茸 キャベツ 米油 コーンスターチ バター 牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>とうもろこし 食塩</p> <p>PPPチーズ</p> <p>PPPチーズ</p> <p>「とうもろこし」 前日に、中学部2年家 庭科Cグループで、皮を むいてくれます。</p> <p>PPPチーズ(原材料): ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 ミルクカルシウム</p>	<p>[牛乳] 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はいが精米</p> <p>はもの天ぷら</p> <p>はも 塩 酒 △小麦粉 ●たまご 米揚げ油</p> <p>ずいきの ばいにくあえ</p> <p>ずいき にんじん さんどまめ わかめ 梅干し こいくちしょうゆ 酒酢 みりん</p> <p>たなばた汁</p> <p>とりモモ肉 △干しそうめん にんじん 玉葱 うす揚げ えのきだけ オクラ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 酒 塩</p> <p>七夕みかんゼリー</p> <p>国産みかんゼリー</p> <p>国産みかんゼリー(原材料): 濃縮温州みかん果汁 さとう 果糖 増粘多糖類 酸味料 香料 ビタミンC 水</p>
834kcal	813kcal	797kcal	818kcal	770kcal

