

吹支内 第3-4号  
令和 元年 6月 26日  
大阪府立吹田支援学校

# 7月の こんだて

表: 7/1~7/8  
裏: 7/9~7/17  
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。

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(からだ)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。  
乳製品は★魚卵は■です。

※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。

セタメニュー

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
マーボー丼	ごはん	セルフサンドパン	ごはん	チキンピラフ	ごはん
はいが精米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 豆板醤 ごま油 かたくり粉	はいが精米 かぼちゃの そぼろ煮 とりミンチ 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	△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 レタスの クリームスープ 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 レタス 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	はいが精米 はものかば焼き はも かたくり粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし ずいきの梅肉和え 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 みりん たなぼたじる セタ汁 とりむね肉(皮付き) △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 たなぼた セタゼリー セタゼリー	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 とりモモ肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 トマトピューレ うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 ★バター 夏野菜と ベーコン煮 ベーコン にんにく 玉葱 にんじん なす きゅうり トマト ピーマン オリーブ油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ みりん PPPチーズ ★PPPチーズ	はいが精米 揚げ出し豆腐の あんかけ とうふ 米粉 かたくり粉 米揚げ油 とりむね肉(皮付き) 米油 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 夏野菜のゼリー寄せ 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 アガー PPPチーズ成分表 ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水
中華和え キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 白ごま ごま油	冷凍みかん 冷凍みかん	冷凍みかん	冷凍みかん	冷凍みかん	冷凍みかん
797kcal	786kcal	787kcal	783kcal	832kcal	814kcal

セタゼリー成分表  
四倍濃縮もも果汁  
もも果肉  
砂糖  
黒糖  
増粘多糖類  
ビタミンC香料酸味料

PPPチーズ成分表  
ナチュラルチーズ  
乳化剤  
重曹  
水