



吹支内第3-4号
令和3年6月25日
大阪府立吹田支援学校

7月の こんだて

表: 7/1~7/8 裏: 7/9~7/16まで記載しています。

ジメジメした梅雨が終わり、いよいよ夏本番！

どんどん気温が高くなり、暑くなっていきます。

夏は細菌性食中毒が多く発生する季節です。

食べる前には手洗い（つけない）

高温多湿をさける（増やさない）

生食をさける（やっつける）

食中毒予防の3原則に気を付けましょう！

※当面の間は感染防止を最優先としています。
介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

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

※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。

七夕献立

7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【たごごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【あなごちらし】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【豚肉の南部焼き】	◆ゆでだこ ◆いか 短冊	【魚の塩焼き】	【あつあげのみそ炒め】	酒	【かぼちゃコロッケ】
豚モモ肉	だいこん	さば	豚モモ肉	出汁昆布	かぼちゃ
白ごま	にんじん	塩	にんじん	醸造酢	むきえだまめ
こいくちしょうゆ	こまつな	【とうふ団子のたっぷりみそ汁】	あつあげ	さとう	玉葱
酒	おお葉	豚モモミンチ肉	キャベツ	塩	ツナフレーク
みりん	うすくちしょうゆ	とうふ	干し椎茸	高野豆腐	にんじん
【ポテトサラダ】	さとう	塩	糸こんにやく	にんじん	干し椎茸
じゃがいも	みりん	だいこん	さんどまめ	かつお昆布だし	出汁昆布
キャベツ	塩	にんじん	米油	削り節	うすくちしょうゆ
にんじん	昆布だし	キャベツ	昆布だし	酒	さとう
さんどまめ	出汁昆布	じゃがいも	出汁昆布	みりん	【コールスローサラダ】
パプリカ赤	【とりの塩こうじやき】	うす揚げ	赤みそ	みりん	キャベツ
塩	とりモモ肉	わかめ	さとう	ちりめんじゃこ	にんじん
こしょう	塩こうじ	青ねぎ	こいくちしょうゆ	醸造酢	ホールコーン
醸造酢	【たまねぎのみそ汁】	かつお昆布だし	酒	あなご(蒸し)	大豆水煮
さとう	じゃがいも	出汁昆布	みりん	かつお昆布だし	ノンエッグマヨネーズ
ノンエッグマヨネーズ	玉葱	削り節	白ごま	こいくちしょうゆ	醸造酢
【ベーコンと野菜のスープ】	とうふ	みそ	ごま油	さとう	さとう
ベーコン	わかめ	【小松菜のおひたし】	こまつな	酒	塩
玉葱	青ねぎ	こまつな	かつお昆布だし	みりん	【やさいスープ】
にんじん	かつお昆布だし	かつお昆布だし	出汁昆布	塩	玉葱
キャベツ	出汁昆布	削り節	削り節	さとう	にんじん
セロリー	削り節	うすくちしょうゆ	塩	飾りにんじん	キャベツ
パセリ	みそ	みりん	うすくちしょうゆ	グリーンピース	セロリー
ホールコーン	【やさいゼリー】	花かつお	みりん	もみのり	パセリ
鳥がらだし	国産やさいゼリー	天の川ゼリー：〈下層部ぶどうゼリー〉ぶどう果汁（濃縮還元） 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水溶性食物繊維 水 乳酸Ca ゲル化剤（増粘多糖類） 酸味料 ペニバナ黄色素 香料 クエン酸鉄Na クチナシ青色素 〈上層部りんごゼリー〉りんご果汁（濃縮還元） 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水溶性食物繊維 水 乳酸Ca ゲル化剤（増粘多糖類） 酸味料 香料 クエン酸鉄Na 〈型抜きゼリー〉うんしゅうみかん果汁（濃縮還元） 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 水あめ 砂糖 ぶどう果汁（濃縮還元） 粉末油脂 寒天 水 乳化剤 ゲル化剤（キサンタンガム） 紅麴色素 香料 カロチノイド色素	【七夕のすまし汁】	【七夕ゼリー】	【ふりかけ（やさい）】
とりガラ			【七夕のすまし汁】	【七夕のすまし汁】	やさしいふりかけ（いろいろやさい）
うすくちしょうゆ			とりむね肉(皮付き)	【七夕のすまし汁】	
酒			にんじん	【七夕のすまし汁】	
みりん			玉葱	【七夕のすまし汁】	
塩			うす揚げ	【七夕のすまし汁】	
さとう			えのきだけ	【七夕のすまし汁】	
かたくり粉			オクラ	【七夕のすまし汁】	
			かつお昆布だし	【七夕のすまし汁】	
			出汁昆布	【七夕のすまし汁】	
			削り節	【七夕のすまし汁】	
			うすくちしょうゆ	【七夕のすまし汁】	
			みりん	【七夕のすまし汁】	
			酒	【七夕のすまし汁】	
			塩	【七夕のすまし汁】	
			【七夕ゼリー】	【七夕のすまし汁】	
			天の川ゼリー	【七夕のすまし汁】	
764kcal	804kcal	803kcal	782kcal	753kcal	826kcal

熱中症に注意！

暑い夏がやって来ました。今年も真夏の中マスクを着用するため、体内の熱がうまく放散できず熱中症になる危険があります。熱中症は、炎天下での運動や作業中だけでなく、室内でも起こります。水分補給を心がけることが大切ですが、1度に多く水分を取りすぎると、反対に心臓に負担がかかってしまいます。1度にはなくこまめに水分補給しましょう。



☆食育クイズ☆

2日の給食に、「たごごはん」が登場します。この日は、夏至から数えて11日目にあたり、1年のちょうど真ん中の日で、「半夏生」と言います。日本各地でさまざまな行事や特定の食べ物を食べる習慣があります。関西地方では、ある願いを込めて、この日にたごを食べる風習があります。では、その願いとはなんでしょう？

- ① 商売繁盛
- ② 豊作
- ③ 大漁



答えは裏へ！

7月9日(金)	7月13日(火)	7月12日(月)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	リンゴジュース
【ジュシー】	【ゆかりご飯】	【ごはん】	【夏野菜のカレーライス】	【ひつまぶし風丼】	【ごはん】
はいが精米 出汁昆布 ベーコン 豚モモ肉 しょうが 干し椎茸 にんじん こまつな 刻み昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩	はいが精米 ゆかり 白ごま 【筑前煮】 とりモモ肉 ごぼう れんこん たけのこ缶 にんじん さといも 生しいたけ あつあげ 板こんにゃく さんどまめ 米油 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	はいが精米 【さわらのバジル焼き】 さわら バジル(粉) <small>新メニュー</small> オリーブ油 にんにく こしょう 塩 【夏野菜のコロコロスープ】 ベーコン にんにく <small>新メニュー</small> 玉葱 にんじん なす きゅうり トマト ピーマン セロリー 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 酒	はいが精米 牛モモ肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん なす かぼちゃ ミニトマト 塩 こしょう アルゲンリ-カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 うなぎ(かば焼き) 青ねぎ おお葉 白ごま もみのり 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん 【なすのみそ汁】 なす あつあげ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 【黒糖ミルクプリン】 ★牛乳 黒砂糖 ルカンテンウルトラ 水	はいが精米 【鶏の唐揚げ】 とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 【白菜と春雨のスープ】 とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉
【ツナとゴーヤのチャンプルー】	【おひたし】	【アイスヨーグルト】 アイスヨーグルト：クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 トレハロース 果糖 イソマルトオリゴ糖 ホエーパウダー 全粉乳 砂糖・異性化液糖 難消化性デキストリン 増粘多糖類 ミルクカルシウム 乳たんぱく質濃縮物 香料 コンニャクイモ抽出物 水	【とうふとわかめのサラダ】	★牛乳	
ツナフレーク にがうり とうふ にんじん にら 塩 こしょう こいくちしょうゆ 酒 ごま油	キャベツ にんじん もやし こまつな こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま		とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 白ごま	うなぎ(かば焼き)たれ：しょうゆ 醸酵調味料 砂糖 食塩 ソルビトール 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 増粘剤(加工でんぷん、増粘多糖類) 甘味料(ステビア)	
【もずくスープ】					
とりむね肉(皮付き) だいこん 沖縄もずく 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま					
708kcal	806kcal	797kcal	795kcal	717kcal	742kcal

☆クイズの答え☆

答えは・・・

② 豊作

稲や植物の根が、たこの足の
のようにしっかりと根付き、
豊作になるようにとの願いが
込められています。

梅雨も後半になったこの日
ごろまでに、田植えや畑作業
を終わらせるとよいという、
農作業の時期を見定める重要
な日です。農家さんの労をねぎら
って、田畑に近寄せな
いようにする逸話もできたそ
うです。

たこには、疲労回復に効果
のあるタウリンが豊富に含ま
れているので、農作業での疲
労をねぎらうのに理にかなっ
ています。

同じような理由で、香川県
では「うどん」を食べたり、
福井県では「さば」を食べる
習慣があります。

