



令和6年度 8月献立表

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
26月	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		701 kcal
	カレイの塩こんぶ蒸し		楽らく骨なし皮なしからす, 塩昆布			38.6 g
	きんぴらごぼう		竹輪, 豚肉	つきこん, 三温糖, ごま油	ごぼう, にんじん	16.3 g
	もやしの味噌汁		油揚げ, みそ, いりこだし	じゃがいも	りょくとうもやし, にら	
27火	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		699 kcal
	青椒肉絲		豚肉	かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖, ごま油	土しょうが, 青ピーマン, 赤パプリカ, たけのこ(水煮缶詰), 玉葱, にんじん, にんにく	30.4 g
	春雨サラダ		ロースハム	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, きゅうり	20.5 g
	豆腐のスープ		木綿豆腐		だいこん, 干し椎茸, こまつな	
28水	焼き鳥丼	○	鶏肉, のり	水稻穀粒(はいが精米), 三温糖	白ねぎ	755 kcal
	ごま酢和え			ごま, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	36.6 g
	なすのみそ汁		油揚げ, みそ, いりこよかパック		なす, 玉葱, 葉ねぎ	26.4 g
29木	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		737 kcal
	鶏の梅シソ焼き		鶏肉		練り梅, 青じそ	36.1 g
	ひじきの煮物		干ひじき, 大豆, 油揚げ	つきこん, 三温糖	にんじん	25.3 g
	じゃがいものみそ汁		いりこよかパック, みそ	じゃがいも	こまつな, 玉葱, ぶなしめじ	
30金	ナン	○		ナン		726 kcal
	キーマカレー		牛ひき肉, 豚ひき肉, ミックスビーンズ	米ぬか油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, いんげん, れんこん, にんにく	37.4 g
	リンゴ酢のキャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, 米ぬか油	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	39.3 g
	スティックチーズ		プロセスチーズ			



給食だより 夏休み号

夏休みですね！元気に過ごしていますか？
ついつい冷たいものばかりたくさんといたくなりますが、冷たいものばかりだと、胃腸へ負担がかかってしまいます。
おなかを壊したりするだけでなく、だるさや食欲不振になったりと体がしんどくなります。
意識して温かいものも食べるようにしましょう！
とにかく暑い！暑いですが、この時期に得られる経験はとても貴重で、日々の生活や気持ちを豊かなものにしてくれますよ。
熱中症にならないように水分をとって涼をとりながら、夏休みを楽しんで夏休み明けに元気な姿で登校してください！

調理の時に覚えておきたい 野菜のいろいろな切り方

輪切り

いちょう切り

くし形切り

せん切り

たんざく切り

野菜の切り方によって、味の付き方、火の通り方がかわります。
料理によって切り方を考えて調理をしましょう！正解は一つではなく、好みもあります。
いろいろチャレンジしてみてくださいね