



給食こんだて表



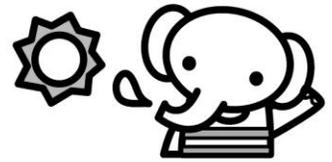
平成 28 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (金)	ピピンパ 牛乳 ワントンスープ 杏仁豆腐のフルーツ添え	牛肉,豚肉,牛乳	米,麦,油,ごま,砂糖, ワントン皮,杏仁 豆腐	青ねぎ,しょうが,にん にく,もやし,ほうれん 草,にんじん,玉ねぎ,か いわれ菜,干椎茸,桃缶, みかん	725	29.0
4 (月)	ごはん 牛乳 さばの煮つけ うめえーQ 小松菜とわかめのあえもの そうめんとしいたけのすましじる	牛乳,さば,かつ お節	米,麦,砂糖,そうめ ん,マヨネーズ	しょうが,きゅうり,梅 干し,にんじん,干椎茸, かいわれ菜,こまつ菜, わかめ,とうもろこし	718	29.0
5 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのマーマレード焼き 茎わかめのサラダ とうがんとベーコンのスープ	牛乳,鶏肉,ハム ベーコン	米,麦,マーマレー ド	くきわかめ,きゅうり にんじん,かぶ,セロリ ー,玉ねぎ	706	28.0
6 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のうめみそ焼き ゆできゃべつ きゅうりと干切りたくあんのサラダ 豚汁	牛乳,ほき,脱脂 粉乳,豚肉,油揚 げ	米,麦,マヨネーズ, さつまいも	練り梅,キャベツ,きゅ うり,たくあん,いんげ ん,にんじん,玉ねぎ,も やし,青ねぎ	694	31.4
7 (木)	【たなばた献立】 ごはん 牛乳 星形コロケとミニオムレツの 盛り合わせ 冬瓜の煮物 そうめんじる	牛乳,ミニオムレ ツ,鶏肉	米,冷凍コロケ, 油,砂糖,片栗粉,そ うめん	キャベツ,にんじん,と うがん,しょうが,干椎 茸,みつば	735	24.9
8 (金)	ホブサ ガゼリヨーグルト 豚ひき肉のカレー味炒め フライドポテト フルーツサラダ あさりとキャベツのスープ	ヨーグルト,豚肉 あさり貝,ベーコ ン	ホブサ,油,じゃが いも,ドレッシン グ	玉ねぎ,にんじん,マッ シュルーム,グリンピ ース,キャベツ,乾燥パ イン,りんご,赤ピーマ ン	689	29.7
11 (月)	ごはん 牛乳 はたはたの南蛮漬け じゃがいものきんぴら わかめと豆腐のみそじる	牛乳,はたはた, 豆腐,油揚げ	米,麦,上新粉,油,砂 糖,じゃがいも,ご ま	玉ねぎ,ピーマン,赤ピ ーマン,にんじん,わか め,青ねぎ	718	26.6
12 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 シルバーサラダ	牛乳,鶏肉	米,麦,バター,マヨ ネーズ	玉ねぎ,トマト,キャベ ツ,グリンピース,きゅ うり,レモン	705	26.6
13 (水)	ごはん 牛乳 豚肉となす煮物 シャーレン豆腐	牛乳,豚肉,ちく わ,厚揚げ,卵,豆 腐	米,麦,こんにゃく, 片栗粉	なす,にんじん,玉ねぎ グリンピース,干椎茸 かいわれ菜	683	32.1
14 (木)	ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ しそもやし きんぴらごぼう ほうれんそうのみそじる	牛乳,あかうお, ちくわ,油揚げ	米,麦スパイスド ック MIX,油,こん にゃく,砂糖,ごま	もやし,ごぼう,にんじ ん,ほうれん草	675	28.2

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価		
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	
15 (金)	ごはん ショア すごもりたまご クリームシチュー	ショア,牛肉,豚 肉,卵,鶏肉,牛乳	米,麦,じゃがいも, バター,小麦粉	ほうれん草,玉ねぎ,に んじんマッシュルー ム,グリーンピース	728	33.7	
19 (火)	ナン 牛乳 カレー シーザーサラダ みかんゼリー	豚肉,牛乳	ナン,油,じゃがい も,ドレッシング, ゼリー	玉ねぎ,にんじん,とう もろこし,いんげん,キ ャベツ,きゅうり	667	23.8	
※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。					7月の平均	704	28.6



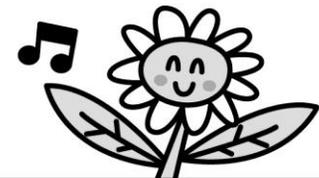
暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

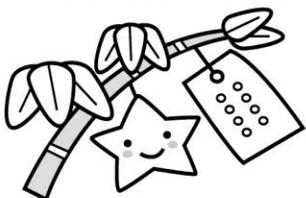


！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ <p>量より質が大切です</p>	テ つぶん（鉄分） 不足に注意！ <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
し ょくよく（食欲）を 増す工夫を！ <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	な っとう（納豆）、うなぎ、 豚肉で疲労回復！ <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	い ちょう（胃腸）に 優しい食事のとり方を！ <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

7月7日 七夕



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。

「索餅」とは？

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

