



令和6年度 7月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

日曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
		赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	
		からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1月	ごはん さけのみそマヨネーズやき ひじきのいりに モロヘイヤのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ モロヘイヤ オレンジ	ごはん マヨネーズ さとう こんにゃく あぶら	554 kcal 26.1 g 18.5 g 1.9 g	610 kcal 29.3 g 20.3 g 2.1 g	741 kcal 33.1 g 23.8 g 2.7 g	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と言われ、とても栄養価が高い野菜です。夏の疲れを取ってくれる働きがあります。
2火	ココアパン カラフルオムレツ コールスローサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ あさり ウインナー	パプリカ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん グリンピース	パン さとう パター じゃがいも	607 kcal 23.1 g 23.9 g 2.1 g	748 kcal 27.4 g 28.5 g 2.6 g	819 kcal 31.1 g 31.6 g 3.0 g	コールスローとは、フランス語で「千切り」という意味です。切り方を観察してみてください。
3水	ごはん おろしほんずのハンバーグ キャベツのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ だいこん こねぎ キャベツ たけのこ にんじん ごまつな	ごはん パンこ さとう こんにゃく じゃがいも ふ	571 kcal 24.2 g 18.7 g 1.5 g	614 kcal 25.7 g 19.1 g 1.8 g	784 kcal 32.6 g 24.3 g 2.5 g	暑い夏らしく、さっぱり味のぼんずソースをハンバーグに掛けました。夏バテしないようしっかり食べましょう。
4木	ごはん チンジャオロース きゅうりのちゅうかあえ トマトたまごのスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ピーマン パプリカ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ トマト にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ パナナ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	533 kcal 21.4 g 15.0 g 1.7 g	582 kcal 22.7 g 14.9 g 1.8 g	738 kcal 29.7 g 18.9 g 2.6 g	夏野菜たっぷり献立です。体を冷やし、暑さに負けそうなときや体の火照りやのぼせがあるときに食べると効果的と言われています。
5金	そぼろちらしずし わかめとツナのサラダ たなばたそうめんじる たなばたソーダゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり とりにく わかめ まぐろ あぶらあげ なると	にんじん たけのこ れんこん さやえんどう たまねぎ しょうが もやし きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう しいたけ オクラ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま うーめん ふ	553 kcal 20.5 g 15.1 g 2.9 g	596 kcal 22.9 g 16.5 g 3.0 g	734 kcal 28.0 g 19.3 g 3.6 g	【七夕献立】 7月7日は、七夕です。今日の給食に四つ「ほし」が隠れています。見つけられるかな？
8月	とうもろこしごはん ユウリンチー(小1こ 中高2こ) きんぴらごぼう キャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	とうもろこし ねぎ しょうが にんじん ごぼう さやえんどう えのきたけ キャベツ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	536 kcal 24.8 g 16.1 g 1.7 g	599 kcal 28.4 g 17.1 g 2.2 g	738 kcal 32.3 g 20.3 g 3.1 g	【かみかみ献立】 よくかんで食べると、肥満予防になります。一口30回かむと良いと言われています。
9火	しょくパン オレンジマーレード さわらのパンこやき ひじきサラダ なつやさいスープ	ぎゅうにゅう さわら チーズ ひじき ウインナー	にんにく とうもろこし にんじん きゅうり もやし かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ さやいんげん	パン あぶら マヨネーズ さとう ごま	586 kcal 24.7 g 23.3 g 2.3 g	701 kcal 29.7 g 26.2 g 2.7 g	774 kcal 31.4 g 30.2 g 3.3 g	食事をするときには、お皿を持って、背筋を伸ばして食べましょう。
10水	ごはん いわしのうめに にくじゃが わかめのみそしる すいか	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ すいか	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	542 kcal 23.2 g 14.0 g 1.9 g	604 kcal 25.9 g 15.0 g 2.4 g	727 kcal 29.8 g 16.7 g 2.8 g	骨ごと食べられるいわしは、カルシウムが豊富です。皆さんの歯を丈夫にします。
11木	ちゅうかはん かみかみかいそうサラダ とりにくだんごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり えび くきわかめ わかめ とりにく	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ さやえんどう きゅうり とうもろこし ねぎ もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	517 kcal 24.0 g 15.1 g 1.9 g	566 kcal 26.3 g 16.1 g 2.1 g	712 kcal 33.0 g 18.9 g 3.0 g	中華飯は、ご飯の上にあんかけの肉野菜いためを乗せた料理です。日本のどんぶり料理の一つです。
12金	ごはん マヒマヒフライ ゴージャチャンプルー もずくスープ パイナップル	ぎゅうにゅう マヒマヒ(しいら) ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく	しょうが にんじん だいずもやし キャベツ ゴーヤ たまねぎ えだまめ えのきたけ パイナップル	ごはん こむぎこ あぶら さとう	584 kcal 25.5 g 19.1 g 1.8 g	650 kcal 29.0 g 20.1 g 1.9 g	796 kcal 33.5 g 24.4 g 2.5 g	【沖縄をあじわおう】 沖縄の郷土料理「ゴージャチャンプルー」です。ゴーヤは夏バテ防止に効果があると言われています。
15月	海の日							
16火	スパゲティナポリタン さつまいもとかぼちゃのサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	560 kcal 19.0 g 20.8 g 2.8 g	594 kcal 20.2 g 21.4 g 3.0 g	742 kcal 24.0 g 26.5 g 4.1 g	毎日朝御飯を食べていますか？もうすぐ夏休みになります。休み中でも、しっかり朝ごはんを食べましょう。
17水	ごはん あじフライ うのはなのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく おから こおりとうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	ごはん あぶら こんにゃく さとう	571 kcal 23.0 g 18.8 g 1.6 g	627 kcal 25.4 g 20.3 g 1.8 g	767 kcal 29.9 g 24.0 g 2.3 g	「なす」は夏に取れる野菜で「夏の実」から「なす」と呼ばれるようになったと言われます。
18木	ごはん あつあげのみそいため きゅうりのうめあえ ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぶたにく	たけのこ キャベツ ピーマン にんじん しいたけ きゅうり うめほし もやし ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタン	530 kcal 20.1 g 14.9 g 1.7 g	574 kcal 21.4 g 15.9 g 1.7 g	707 kcal 26.3 g 18.3 g 2.1 g	冷凍みかんは去年収穫された物を冷凍にしました。熊本産です。ひんやりしておいしいですよ。
19金	なつやさいカレー ツナマヨサラダ 【とうにゅうプリン か いちごゼリー】	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ きゅうり	ごはん あぶら マヨネーズ ごま さとう	570 kcal 17.8 g 20.5 g 1.1 g	616 kcal 19.0 g 21.8 g 1.1 g	762 kcal 23.2 g 26.4 g 1.4 g	【リザーブ給食】 どちらのデザートを選びましたか？残さず食べて、元気に夏休みを過ごしてくださいね。

※牛乳は毎日付きます。

※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。

7月給食目標 よくかんで食べよう



「」が付いている料理はよくかんで食べましょう。

「」が付いている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。

【今月の地場産品】

宮城県産：なす、チンゲンサイ、小松菜、水菜、キャベツ、わかめ、油か
栗原市産：ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、しいたけ

【今月の平均栄養価】※()は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	558(520)kcal	620(581)kcal	753(774)kcal
たんぱく質	22.7(20.8)g	25.2(23.2)g	29.9(31.0)g
脂質	18.1(15.6)g	19.5(18.7)g	23.1(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.2(2.5)g	2.8(2.5)g



7月19日は「リザーブ」給食

リザーブとは、事前に予約しておくことを言います。今回はデザートのリザーブです。

「豆乳スリン」か「いちごゼリー」のどちらかを選んでもらいます。

