














6月

献立予定表 (2021年度)

兵庫県いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
1火	豚肉のおいしさを知る献立ごはん		豚肉丼 磯香サラダ キャベツの味噌汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅうのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	こめ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	703 kcal	32.2 g	24.4 g
2水	パンを安全に食べる献立 バターロール		ウインナーのカレー煮 じゃがいものバター焼き 野菜のスープ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	バターロール じゃがいも	カレールウ マーガリン	626 kcal	24.8 g	25.3 g
3木	春巻きを知る献立 ごはん		春巻き キャベツの中華風お浸し レタスの中華スープ	はるまき ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし たけのこ にんにく レタス きくらげ トウモロコシ	こめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	783 kcal	22.6 g	31.8 g
4金	骨や歯を強くする献立 ごはん		いわしのチーズ焼き スパゲティサラダ もやしの味噌汁	いわし ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ スパゲティ	なたねあぶら フレンチドレッシング	675 kcal	31.9 g	21.1 g
7月	骨や歯を強くする献立 ごはん		鶏肉の味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 オクラの味噌汁	とりにく みそ あぶらあげ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	にんにく たまねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	690 kcal	32.9 g	21.2 g
8火	骨や歯を強くする献立 ごはん		はたはたのから揚げ ほうれん草のお浸し えのきたけの味噌汁 味付けのり	はたはた かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅうのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし しめじ えのきたけ	こめ でんぶん	なたねあぶら	694 kcal	29.3 g	21.6 g
9水	骨や歯を強くする献立 食パン		ハンバーグ スライスチーズ 野菜サラダ じゃがいものクリーム スープ	ハンバーグ ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	しょくパン さとう じゃがいも	オリーブオイル シチューのルウ	743 kcal	36.9 g	31.4 g
10木	よく噛んで食べる献立 ごはん		鶏肉のピカタ ジャーマンポテト レタスのコンソメスープ	とりにく たまご フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン パセリ にんじん	にんにく たまねぎ レタス セロリ しょうが	こめ じゃがいも	なたねあぶら	753 kcal	33.6 g	23.5 g
11金	しっかり食べる献立 ごはん		中華丼 きゅうりの中華サラダ ビーフンスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり	こめ さとう でんぶん ビーフン	なたねあぶら ごま ごまあぶら	650 kcal	25.9 g	17.8 g
14月	栄養バランスがとれた献立 ごはん		チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ トウモロコシ	こめ じゃがいも マカロニ	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	795 kcal	26.7 g	23.1 g
15火	ばち汁を知る献立 ごはん		さわらの味噌焼き ほうれん草ともやしの 胡麻和え ばち汁	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ	こめ さとう ばち	ごま	689 kcal	31.7 g	21.0 g
16水	豚肉のおいしさを知る献立 コッペパン		焼き豚と野菜のカレー炒め キャベツのサラダ トマトのコンソメスープ	やきぶた ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ズッキーニ セロリ	コッペパン	なたねあぶら マヨネーズ	683 kcal	25.7 g	36.0 g
17木	山梨県の郷土料理 ごはん		いわしの生姜煮 せいだのたまじ ほうとう	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおねぎ	しょうが しめじ	こめ じゃがいも ほうとう さとう	なたねあぶら ごま	765 kcal	26.9 g	27.4 g
18金	よく噛んで食べる献立 ごはん		ハムステーキ 野菜炒め レタスのコンソメスープ	ハムステーキ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ トウモロコシ たまねぎ レタス セロリ しょうが	こめ さとう	オリーブオイル	669 kcal	25.3 g	23.3 g

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		1人 たんぱく 脂質	たんぱく 質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
21月	疲れをとって くれる献立 ごはん		豚肉とキムチの炒め物 小松菜入り中華まん じゅう チンゲン菜の中華スー プ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ピーマン パプリカ こまつな	しょうが もやし はくさい	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	723 kcal	24.2 g	31.4 g
22火	元気になる献 立 ごはん		牛肉丼 もやしの胡麻和え わかめの味噌汁 ももゼリー	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ こんにやく もやし	こめ さとう ふ ゼリー	なたねあぶら ごま	803 kcal	24.0 g	36.9 g
23水	アメリカの郷 土料理 バターロール		ウインナー ひよこ豆のチリコンカン コーンクリームスー プ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん バジル パセリ	たまねぎ にんにく トウモロコシ	バターロール ペンネ さとう こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル シチューのル ウ	765 kcal	37.6 g	28.7 g
24木	楽しく食事を する献立 ごはん		ミンチカツ ポイルブロッコリー コーンとトマトのスー プ	ミンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ トマト	にんにく トウモロコシ ズッキーニ セロリ たまねぎ	こめ パンこ	なたねあぶら	683 kcal	24.2 g	22.3 g
25金	さわらおいし さを知る献立 ごはん		さわらの味噌マヨネー ズ焼 きゅうりとわかめの酢 の物 豆腐のすまし汁	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり レモン たまねぎ	こめ	なたねあぶら マヨネーズ ごま	645 kcal	29.0 g	20.5 g
28月	かつめしを知 る献立 ごはん		チキンカツ ポイルキャベツ じゃがいもの味噌汁 レモンゼリー	チキンカツ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ	キャベツ たまねぎ レモン	こめ さとう じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	753 kcal	27.6 g	21.5 g
29火	日本の家庭料 理 ごはん		サバの味噌煮 高野豆腐の卵とじ たまねぎの味噌汁 梅干	さば こうやどうふ あおだいず たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ うめぼし しょうが	こめ	なたねあぶら	739 kcal	34.0 g	24.2 g
30水	よく噛んで食 べる献立 コッペパン		ミートグラタン 卵サラダ マカロニスー プ	ぎゅうにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	にんにく マッシュルー ム たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり セロリ	コッペパン こむぎこ マカロニ	オリーブオイル マーガリン マヨネーズ	716 kcal	30.0 g	35.1 g

今月の目標

よくかんで食べよう



かむことの効果

◆肥満予防



よくかんで、ゆっくり
食べるので適量で満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。

◆むし歯を防ぐ



かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
おし歯菌が活性化しに
くくなります。

◆消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ
くだいたり、だ液と混
ぜあわせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。

◆脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、
顔の近くの頭の血
管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。