

7月

## 献立予定表 (2021年度)

兵庫県立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 木	なすのおいしさを知る献立 ごはん		麻婆なす レタスの中華スープ 韓国のり	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	しょうが なす たけのこ たまねぎ しいたけ しろねぎ にんにく レタス きくらげ トウモロコシ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	639 kcal	28.2 g	19.0 g
2 金	楽しく食べる 献立 ごはん		コロッケ ツナサラダ たまねぎのスープ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり トウモロコシ にんにく ズッキーニ セロリ	こめ じゃがいも パンこ	なたねあぶら マヨネーズ	731 kcal	21.4 g	28.8 g
5 月	かぼちゃのおいしさを知る 献立 ごはん		鶏肉の味噌マヨネーズ 焼 かぼちゃのサラダ もやしの味噌汁	とりにく みそ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あおねぎ	きゅうり たまねぎ もやし	こめ	なたねあぶら マヨネーズ	736 kcal	31.8 g	27.3 g
6 火	七夕の献立 ごはん		アジフライ 枝豆 いんげんの胡麻和え オクラとそうめんのす まし汁 七夕ゼリー	あじ あおだいず	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん オクラ	しいたけ たまねぎ	こめ そうめん ゼリー	なたねあぶら ごま	684 kcal	23.2 g	18.6 g
7 水	夏バテ防止の 献立 ナン		カレーミートソース ブロッコリーのからし マヨネーズ和え 夏野菜のスープ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー オクラ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ	ナン こむぎこ	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ ごま マスタード	645 kcal	28.3 g	25.8 g
8 木	夏に負けない 体をつくる献立 ごはん		チャプチェ シューマイ ワンタンスープ	ぶたにく トウバンジャン みそ しゅうまい とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ ワンタン はるさめ	なたねあぶら ごま	686 kcal	29.3 g	15.9 g
9 金	食欲が増進する 献立 ごはん		肉味噌丼 野菜のしそ和え 卵のスープ	ぎゅうにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん しそ パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし セロリ	ごはん でんぶん	なたねあぶら ごま	695 kcal	28.5 g	22.3 g
12 月	日本の家庭料理 ごはん		さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 のりの佃煮	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが ひじき こんにゃく キャベツ	こめ	なたねあぶら	734 kcal	34.3 g	27.6 g
13 火	沖縄県の郷土 料理 ごはん		鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー 豚肉とわかめのスープ	とりにく ぶたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ゴーヤ にら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	724 kcal	34.1 g	24.3 g
14 水	食欲が増進する 献立 バターロール		なすのミートグラタン 卵サラダ カレースープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	なす にんにく キャベツ きゅうり マッシュルー ム	バターロール こむぎこ	オリーブオイル マヨネーズ カレールウ	680 kcal	27.1 g	32.0 g
15 木	夏を元気に過 ごせる献立 ごはん		鶏肉のパン粉焼き スパゲティのケチャップ炒め ハム 冬瓜のコンソメスープ	とりにく たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ レモン とうがん セロリ しょうが	こめ パンこ さとう スパゲティ	オリーブオイル	688 kcal	31.6 g	17.8 g
16 金	食欲が増進する 献立 ごはん		夏野菜カレー ポイル野菜 ぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ゴーヤ にんじん	なす たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ ゼリー	なたねあぶら カレールウ フレンチド レッシング	726 kcal	21.8 g	18.1 g



今月の目標

しっかり食べて暑さに負けない体を作ろう!



4月に今学期が始まってからあっという間に夏休みに入る7月を迎えます。今年も外で遊んで夏を満喫!とはいかず、去年と同様お家で過ごされることが多くなることと思います。とはいえ、気温がぐっと上がり、暑さから元気が出ない「夏バテ」に陥りやすい季節になっています。夏バテにならないためには、しっかりと水分と食事を摂り、エネルギーを蓄えておくことが大切です。お家での生活だからといって食事は抜かずに、朝・昼・晩の3食をしっかりと食べ、夏の暑さに負けない体を作ってほしいと思います。

夏バテ防止の救世主・夏野菜を食べよう



**トマト**

はなは?

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

**きゅうり**

はなは?

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

夏野菜には水分や夏バテ防止の栄養がたくさん詰まっています!

**かぼちゃ**

はなは?

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



**とうもろこし**

はなは?

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

**ピーマン**

はなは?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

**えだまめ**

はなは?

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

**なす**

はなは?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。