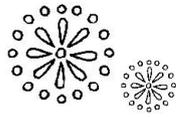
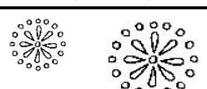




7・8月こんだてよていひょう



令和2年6月30日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
夏野菜には、水分やカリウムをたくさん含んでいるものも多く、身体にこもった熱を外に逃がしてくれる働きがあります。また、色鮮やかな野菜が多く、食欲を刺激します。栄養満点の夏野菜をたくさん食べて、夏を乗り切りましょう！ <給食に登場する 夏野菜のなかま> なす・きゅうり・ピーマン・ズッキーニ・かぼちゃ・とうもろこし など		1	2	3
		ごはん とうふハンバーグてりやきあんかけ こまつなとじゃこのかにかまあえ まめふじる 588 22.7 17.4 3.0 714 26.0 20.5 3.8	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつのうめふうみづけ とうふのみそしる れいとうもも 548 22.6 18.6 1.8 672 27.1 21.7 2.3	旬の食材を味わおう(さくらんぼ) なつやさいカレー わかめとみずなのサラダ さくらんぼ 628 20.0 18.6 3.0 790 24.8 22.6 4.9
6	7	8	9	10
旬の食材を味わおう(かつお)	七夕献立	宮城県の食材を味わおう(ふかふかだんご)	宮城県の食材を味わおう(ささかまぼこ)	調理員が考えたメニュー(いか)
ごはん かつおのかくに ちんげんさいのおかかあえ かぶのみそしる れいとうパイン 507 28.7 9.6 2.6 626 36.4 10.1 3.5	ソフトパン チリコンカン きゃべつのスープに たなばたゼリー 552 21.9 19.2 1.7 711 27.4 23.7 2.2	ごはん とりにくのごまみそあえ カリフラワーのあまずづけ ふかふかだんごのすましじる 578 29.8 14.8 2.2 713 33.6 16.8 2.8	えだまめごはん ささかまぼこ あつあげといとこんぶのいりに きゃべつのみそしる 515 25.6 17.0 3.8 661 30.9 20.1 4.9	ごはん オムレツ・バックケチャップ いかとじゃがいものガーリックバターいため コンソメスープ ヨーグルト 491 18.8 11.2 1.1 596 21.7 12.3 1.4
13	14	15	16	17
ごはん さけのしおやき なっとう ごもくきんぴら わかめとじゃがいものみそしる 578 26.7 16.8 2.7 698 31.0 18.3 4.2	夏野菜を食べよう(なす) なすのミートソーススパゲッティ きゃべつとコーンのサラダ レモンゼリー 600 23.7 19.8 1.1 765 30.5 25.0 1.6	ごはん あじいりさんのおろしあんかけ ふきとたけのこのいりに ほうれんそうのみそしる れいとうりんご 554 24.0 15.6 2.7 698 30.4 18.9 3.4	夏野菜を食べよう(とうもろこし) むぎごはん えびととうふのちゅうかに ほうれんそうとハムのスープ ゆでとうもろこし 568 24.3 17.4 1.7 713 30.0 20.7 2.2	旬の食材を味わおう(メロン) あぶらぶどん ピリからみそしる メロン 548 22.3 12.6 2.2 683 27.4 14.3 3.0
20	21	 《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 I補材 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)		
土用の丑献立 ひつまぶし はんぺんのすましじる すいか 594 26.4 17.8 2.8 734 32.6 21.0 3.6	しょくパン パックツナマヨネーズ ポトフ キャラメルポテト 664 18.2 29.7 2.2 801 21.0 35.0 2.7	8月26日 夏野菜を食べよう(なす) ごはん のりのつくだに なすとひきにくのみそいため やさいボールいりすましじる れいとうようなし 534 20.5 13.7 2.2 659 25.0 15.5 3.0	27 ひじきごはん だいこんといかのにも とうふのみそしる 491 24.0 10.3 3.2 611 30.0 11.2 4.0	28 ごはん すぶた コーンちゅうかスープ れいとうパイン 571 22.9 15.3 1.5 713 28.4 17.7 2.2
31	7月の平均栄養価 (摂取量/基準値)		8月の平均栄養価 (摂取量/基準値)	
夏野菜を食べよう(なす) ごはん あぶらぶとやさいのにも なすのみそしる 543 22.3 13.4 1.9 680 27.4 15.4 2.5	(小) (中・高) エネルギー 568/574kcal 705/768kcal たんぱく質 23.7/21.5g 28.7/28.8g 脂質 17.1/15.9g 20.1/21.2g 食塩相当量 2.3/2.3g 3.1/2.5g		(小) (中・高) エネルギー 625/574kcal 741/768kcal たんぱく質 23.0/21.5g 27.3/28.8g 脂質 21.5/15.9g 24.9/21.2g 食塩相当量 2.4/2.3g 2.8/2.5g	
牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。				

夏休みがはじまります
 待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。