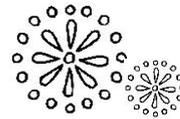




7・8月こんだてよていひょう



令和元年6月28日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
旬の食材を味わおう (メロン)	旬の食材を味わおう (メロン)	旬の食材を味わおう (メロン)	旬の食材を味わおう (メロン)	旬の食材を味わおう (メロン)
ごはん ほっけのしおやき ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる	ナポリタン にくだんごのスープ メロン	ごはん じゃがいものにつけ あさりのみそしる きんときまめのうまに	むぎごはん てづくりはるまき もやしとにらのナムル もずくスープ	七夕献立 ごはん ささかまのあまみそかけ ちぐさあえ たなばたうーめんじる
539 27.0 17.3 2.7 681 34.3 20.9 3.6	457 20.2 16.6 2.3 555 24.5 19.7 3.0	633 25.3 15.2 2.8 797 31.7 17.9 3.7	570 21.6 18.3 2.3 673 24.7 20.2 2.9	527 22.6 11.1 3.7 645 25.9 12.0 4.8
8	9	10	11	12
旬の食材を味わおう (すいか)	旬の食材を味わおう (ホヤ)	旬の食材を味わおう (ホヤ)	旬の食材を味わおう (いか)	旬の食材を味わおう (いか)
ふたどん きゅうりとわかめのすのもの きのこのみそしる すいか	こめこパン ささみチーズフライ アスパラガスのソテー ホヤごはん (つけあわせ) ABCスープ	ごはん さんまのオレンジに あおなとがんものにも おろしじる	よくかんでたべよう (いか) むぎごはん はっぼうさい みそスープ ゴールドキウイフルーツ	夏野菜を食べよう なつやさいカレー シュリンプサラダ パインゼリー
637 27.4 16.9 2.9 795 34.0 20.1 4.1	594 28.5 22.0 2.6 710 32.2 26.1 3.5	595 25.5 21.0 2.8 707 29.4 22.5 3.3	604 27.4 16.1 2.3 748 33.8 18.9 3.0	626 22.7 16.7 3.4 747 27.5 19.7 4.6
15	16	17	18	19
海の日	夏野菜を食べよう (とうもろこし)	夏野菜を食べよう (とうもろこし)	土用入り献立	夏野菜を食べよう (とうもろこし)
海の日 	ひやしちゅうか ゆでとうもろこし やきプリン	ごはん まぐろのごまみそあえ こまつなとツナのおひたし まめふじる	ひつまぶし きりほしだいこんのちゅうかサラダ なすのみそしる 	むぎごはん ほしのコロケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ てづくりココアプリン
	560 24.0 18.3 3.1 670 28.4 20.7 4.0	636 31.9 19.3 2.5 682 34.4 20.4 2.9	620 27.8 20.2 3.4 781 34.6 24.5 4.5	721 20.0 27.9 1.6 821 23.5 27.3 1.8



夏野菜を
たくさん食べよう

夏に食べるとおいしい野菜を、夏野菜といいます。夏野菜には、水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、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・さやいんげん・とうもろこし など



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。

給食なし：高等部 前期現場実習 7月1日から7月5日まで

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)				《栄養価の表示》				
(小)		(中・高)		(小)		(中・高)		上段=小		下段=中・高		
エネルギー	594/574kcal	715/768kcal	エネルギー	625/574kcal	741/768kcal	エネルギー	625/574kcal	741/768kcal	1kcal	たん白質	脂質	食塩相当量
たんぱく質	25.1/21.5g	29.9/28.8g	たんぱく質	23.0/21.5g	27.3/28.8g	たんぱく質	23.0/21.5g	27.3/28.8g	(kcal)	(g)	(g)	(g)
脂質	18.4/15.9g	20.8/21.2g	脂質	21.5/15.9g	24.9/21.2g	脂質	21.5/15.9g	24.9/21.2g				
食塩相当量	2.7/2.3g	3.6/2.5g	食塩相当量	2.4/2.3g	2.8/2.5g	食塩相当量	2.4/2.3g	2.8/2.5g				
8月26日	27			28			29			30		
旬の食材を味わおう (すいか)	旬の食材を味わおう (えだまめ)			宮城県の特産を味わおう (ささかま)			旬の食材を味わおう (すいか)			夏野菜を食べよう (かぼちゃ)		
ごはん チャプチェ くきわかめのスープ すいか	メロンパン ポークビーンズ えだまめのポタージュ			ごはん ささかまのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ なめこじる			さばどん わかめとじゃがいものみそしる もものヨーグルトかけ			ハヤシライス かぼちゃのマヨネーズあえ キャロットゼリー		
515 20.4 13.1 1.4 632 24.9 14.7 1.8	717 26.1 29.6 1.9 789 30.1 33.0 2.3			562 24.4 16.8 3.4 660 28.0 17.5 3.5			610 23.8 20.5 2.5 771 29.5 24.9 3.2			723 20.2 27.6 2.6 855 23.8 34.2 3.3		