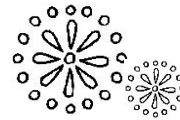




7・8月こんだてよていひょう



令和元年6月28日
宮城県立石巻支援学校

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
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 539 27.0 17.3 2.7 681 34.3 20.9 3.6	旬の食材を味わおう (メロン) ナポリタン にくだんごのスープ メロン 457 20.2 16.6 2.3 555 24.5 19.7 3.0	ごはん じゃがいもにつけ あさりのみそしる きんときまめのうまに 633 25.3 15.2 2.8 797 31.7 17.9 3.7	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 570 21.6 18.3 2.3 673 24.7 20.2 2.9	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 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) ぶたどん きゅうりとわかめのすのもの きのこのみそしる すいか  637 27.4 16.9 2.9 795 34.0 20.1 4.1	旬の食材を味わおう (ホヤ) 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 594 28.5 22.0 2.6 710 32.2 26.1 3.5	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 595 25.5 21.0 2.8 707 29.4 22.5 3.3	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 604 27.4 16.1 2.3 748 33.8 18.9 3.0	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 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) ひやしちゅうか ゆでとうもろこし やきプリン 560 24.0 18.3 3.1 670 28.4 20.7 4.0	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 636 31.9 19.3 2.5 682 34.4 20.4 2.9	土用入り献立 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  620 27.8 20.2 3.4 781 34.6 24.5 4.5	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 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》 上段＝小 下段＝中・高 I補給 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)
(小)	(中・高)	(小)	(中・高)	
エネルギー 594/574kcal	715/768kcal	エネルギー 625/574kcal	741/768kcal	
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	
脂質 18.4/15.9g	20.8/21.2g	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	
8月26日	27	28	29	30
旬の食材を味わおう (すいか) ごはん チャプチェ くきわかめのスープ すいか 515 20.4 13.1 1.4 632 24.9 14.7 1.8	旬の食材を味わおう (えだまめ) メロンパン ポークビーンズ えだまめのポターージュ 717 26.1 29.6 1.9 789 30.1 33.0 2.3	宮城県の特産を味わおう (ささかま) 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 562 24.4 16.8 3.4 660 28.0 17.5 3.5	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 610 23.8 20.5 2.5 771 29.5 24.9 3.2	夏野菜を食べよう (かぼちゃ) 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 723 20.2 27.6 2.6 855 23.8 34.2 3.3