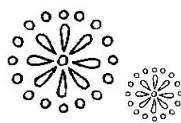




# 7・8月こんだてよていひょう



令和3年7月1日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
7月の給食目標			1	2
<b>【よい姿勢でたべよう】</b> ・せなかはまっすぐ。 ・両足をゆかにつける。 ・ひじを付いて食べない。 ・机にむかって、まっすぐすわる。 			実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし
5	6	7	8	9
実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし
12	13	14	15	16
<b>夏野菜をたべよう(かぼちゃ)</b> むぎごはん みやぎけんさんかつおフライ キャベツのごまあえ かぼちゃのみそしる  594 25.0 17.5 1.8 726 30.0 20.5 2.3	みそラーメン ゆでとうもろこし ヨーグルト  573 21.5 15.7 1.4 653 28.5 18.1 2.0	カレーライス わかめとみずなのサラダ アセロラゼリー   626 19.0 16.9 3.4 750 22.7 19.4 4.1	<b>夏野菜をたべよう(トマト)</b> むぎごはん いわしのトマトに きりぼしだいこんのいりに なめこじる  558 26.7 16.0 2.3 649 30.2 17.6 2.8	ごはん にくだんご ひじきのサラダ たまねぎのみそしる  645 24.1 24.9 2.5 749 27.1 27.6 3.1
19	20	21	 <b>《栄養価の表示》</b> 上段=小 下段=中・高 I栄養 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g) 	
むぎごはん さばのみそに ブロッコリーのあえもの ピリからみそしる バナナ  638 27.9 18.3 2.6 763 33.1 21.0 3.2	<b>夏野菜をたべよう(えだまめ)</b> ソフトパン ツナオムレツ ラタトゥユ えだまめのポターージュ いちごジャム   602 22.0 25.3 2.2 659 24.4 28.7 2.4	ごはん にくシュウマイ ちゅうかはるさめサラダ にらたまじる チーズ  673 29.5 24.5 2.8 794 34.2 26.6 3.2		
<b>8月の給食目標</b> <b>【正しく配膳しよう】</b>  汁ものはなべ底を よくかきまぜながら 盛りつける。  40人なら4等分した1/4から10人分とる。  配膳中は集中して、おしゃべりは失敗のもと。			26	27
			<b>夏野菜をたべよう</b> なつやさいかレー チーズいりフレンチサラダ ぶどうゼリー   669 20.8 23.3 3.2 809 24.7 27.6 3.9	むぎごはん きんぴらいりあつやきたまご ひじきのカラフルいため ふのりのみそしる いそふりかけ  544 23.3 16.5 2.7 657 27.6 19.3 3.2
30	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)
<b>よくかんでたべよう(切り干し大根)</b> ごはん こくさんさけメンチカツ きりぼしだいこんのサラダ わかめのすましじる  537 19.1 15.9 1.8 646 22.7 18.6 2.4	<b>野菜の日</b> ツイストパン ポークビーンズ (ぶたレバーいり) ポトフ やさいとかじつのゼリー   548 21.9 19.1 2.0 700 27.3 23.5 2.7	(小) (中・高) エネルギー 589/572kcal 706/730kcal たんぱく質 23.8/21.5g 28.0/27.4g 脂質 18.9/15.9g 21.0/20.3g 食塩相当量 2.4/2.0g		(小) (中・高) エネルギー 575/572kcal 703/730kcal たんぱく質 21.3/21.5g 25.6/27.4g 脂質 18.7/15.9g 22.3/20.3g 食塩相当量 2.4/2.0g
			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。	



スプーン持参



フォーク持参

夏休みも



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・ピーマン・トマト・かぼちゃ・えだまめ  
とうもろこし など

