



7月

がっこうきゅうしよくこんだてひょう  
学校給食献立表

ふくおかけんりつためしまるとくべつしえんがっこう  
福岡県立田主丸特別支援学校

日付 曜日	献立名	行事 など	材 料 名			エネルギー	エネルギー	
			体をつくるものになるもの (赤色のなかまの食べ物)	主に体の調子を整えるもの (緑のなかまの食べ物)	エネルギーのもとになるもの (黄色のなかまの食べ物)	たんぱく質 小学部	たんぱく質 中・高	
1 (金)	麦ごはん 牛乳 磯煮 海藻サラダ すまし汁	☆	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 くわかめ わかめ こんぶ	人参 ブロccoli ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ いんげん	麦 米 さとう ふ じゃがいも 菜種油	532	667	
4 (月)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 小松菜の和風サラダ みそ汁	☆	牛乳 鶏肉 油揚げ うずら卵 厚揚げ みそ しらすぼし	いんげん 人参 こまつな かぼちゃ ねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	麦 米 じゃがいも さとう 菜種油 ごま油	601	759	
5 (火)	山型パン 牛乳 ピーナッツクリーム 魚のマヨネーズ焼き アーモンドあえ 野菜と卵のスープ	☆	牛乳 ホキ 鶏肉 卵 スキムミルク	パセリ ピーマン ほうれんそう 人参 玉ねぎ コーン しょうが もやし セロリー キャベツ	パン ピーナッツクリーム さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	632	711	
6 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 しゅうまい 中華風春雨スープ	☆	牛乳 シュウマイ 豚ミンチ 豆腐 みそ 鶏肉	ピーマン ほうれんそう 人参 なす 根深ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ	麦 米 さとう でんぶ はるさめ ごま油 菜種油	615	758	
7 (木)	黒糖コッペパン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ ブロッコリーのおかか和え あさりのミルクスープ セタゼリー	七夕 献立	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン かつお節	人参 ブロccoli パセリ 玉ねぎ	黒糖パン さとう じゃがいも セタゼリー 菜種油	673	758	
8 (金)	白ごはん 牛乳 ししゃもフライ ポテトサラダ みそ汁	☆	牛乳 ハム みそ わかめ ししゃもフライ	人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり レモン なす	米 じゃがいも さとう 菜種油 ノンエッグマヨネーズ	570	730	
11 (月)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー 切干大根の酢の物 ワンタンスープ	☆	牛乳 牛肉 鶏肉	赤ピーマン ピーマン 人参 ねぎ ヤングコーン たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 切干大根 玉ねぎ きくらげ しいたけ もやし	麦 米 さとう ワンタン ごま油 菜種油	511	640	
12 (火)	食パン 牛乳 いちごジャム ホキ天玉揚げ グリーンサラダ ミネストローネ	☆	牛乳 ホキ天玉あげ ベーコン チーズ いんげん豆	グリーンアスパラ トマト 人参 パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン いちごジャム さとう じゃがいも 菜種油 アーモンド オリーブ油	672	776	
13 (水)	ひじきじゅーしー 牛乳 ラフテー ゴーヤチャンプルー もずくスープ	沖 縄 理 県 の	牛乳 豚肉 卵 ハム 豆腐 ひじき もずく	人参 グリンピース ごぼう しいたけ 玉ねぎ ゴーヤ キャベツ えのきだけ にんにく もやし 根深ねぎ しょうが	米 さとう 菜種油 ごま ごま油 黒さとう	581	733	
14 (木)	米粉パン 牛乳 シーフードスパゲティ キャベツとベーコンのスープ すいか	☆	牛乳 鶏肉 えび いか あさり ベーコン チーズ	パセリ 人参 トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ すいか	米粉パン スパゲティ オリーブ油	642	740	
15 (金)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツヨーグルトあえ	☆	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ヨーグルト	かぼちゃ トマト 人参 ピーマン なす 玉ねぎ しょうが にんにく みかん パイン 黄桃 バナナ	米 麦 カレールウ 菜種油	600	758	
18 (月)	海の日							
19 (火)	コッペパン 牛乳 盛岡じゃじゃ麺 夏野菜スープ オレンジ	☆	牛乳 豚ミンチ みそ いんげん豆	人参 ねぎ オクラ トマト 玉ねぎ しょうが きゅうり しいたけ とうが 根深ねぎ オレンジ	パン うどん さとう でんぶ 菜種油 ごま油	522	609	

※ 本校の給食は、小郡特別支援学校で調理し、本校まで配送する「親子給食」の形態をとっています。

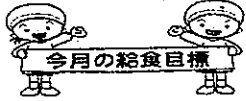
※ 天候等の理由により 献立が変更になることがあります。

月平均	エネルギー (kcal)	596	720
	たんぱく質(g)	24.4	29.3





# 7月のこんだて



## あつ 暑さに負けない<sup>ま</sup>食事をしよう<sup>じ</sup>



た 食べ物たちが からだなか 体の中から おうえんしてるよ!

ためしまるとくべつしえんがっこう

肉・魚・豆・チーズなどをしっかり食べる。



甘い飲み物は少しだけにして、牛乳やお茶を飲む。



夏野菜を毎日食べる。





1日(ついたち)  
きんようび

むぎごはん  
ぎゆうにゆう  
いそに  
かいそうサラダ  
すましじる

7月になりました。暑いと食欲がおちることがありますね。すききらいをしなくてなんでも食べて元気にすごしましょう。

4日(よっか)	5日(いつか)	6日(むいか)	7日(なのか)	8日(ようか)
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
むぎごはん ぎゆうにゆう あつあげとやさいのにも こまつなのわふうサラダ みそしる	やまがたパン ピーナツクリーム ぎゆうにゆう さかなのマヨネーズやき アーモンドあえ やさいとたまごのスープ	むぎごはん ぎゆうにゆう マーボーなす しゅうまい ちゅうかふう はるさめスープ	こくとうコッペパン ぎゆうにゆう ハンバーグのオニオンソースかけ ブロッコリーのおかかあえ あさりのミルクスープ たなばたゼリー	しるごはん ぎゆうにゆう ししゃもフライ ポテトサラダ みそしる
クイスです。今日の給食に変わった「小松菜」の名前の由来は知っていますか？ 1、小松さんが作った 2、小松川という場所で作られた 3、松の木の下に生えていた 答えは2です。東京の江戸川区小松川で作られたそうです。	給食前の手洗いは上手にできていますか？手を洗う前には、100万個のばい菌がついています。30秒石けんで洗って、15秒すすくとばい菌は100個くらいまで減るそうです。2回洗うとさらにはばい菌は減るそうですよ。	クイスです。みなさんは、なすもいろいろの色があることを知っていましたか？次の色のうち、なすにはない色はどれでしょう？ 1、白 2、緑 3、黄色 答えは黄色です。縞模様のなすもあるそうです。	今日は七夕です。織姫と彦星が年に一回会える日です。夜、空を昇上げて星が出ているか見てください。星が出たら、二人は天の川を渡って会えていますよ。今日は、ハイン味の七夕ゼリーをつけています。	昔々、北海道で神様が食べるものがなくなったアイヌの人たちのために、柳の葉を川に流したところ、柳の葉がシシャモになりました。今ではシシャモはとも数が少なくなり、シシャモによく似た「カペリン」という魚がよく食べられています。

11にち げつようび	12にち かようび	13にち すいようび	14日(じゅうよっか) もくようび	15にち きんようび
むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー きりぼしだいこんの すのもの ワンタンスープ	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ホキてんたまあげ グリーンサラダ ミネストローネ	ひじきじゅーしー ぎゅうにゅう ラフテー ゴーヤ チャンプルー もずくスープ	こめこパン ぎゅうにゅう シーフードスパゲティー キャベツと ベーコンのスープ すいか	なつやさいカレー (むぎごはん) ぎゅうにゅう フルーツヨーグルトあえ
チンジャオロースーに欠かせないお肉。みなさんの食卓に届くまで、牛肉では30か月、豚肉は4か月、鶏肉は1.5か月かかるそうです。大切に育ててくださった畜産農家さんの苦勞や命をいただくことに感謝して、給食をいただきます。ましよう。	「マリネ」とは、肉・魚・野菜などを酢やワインなどの調味液につける料理のことを言います。「マリネ」にする目的は、素材を柔らかくしたり、風味をつけるためです。	今日の給食は、沖縄料理です。沖縄県は、日本の南に在り、とても気温が高い県です。沖縄県では、暑さに負けない食事の工夫があります。豚肉やゴーヤなどの野菜をたくさん食べるそうです。私も沖縄料理の工夫を食事に取り入れたいですね。	すいかの原産地は、アフリカのカラハリ砂漠といわれています。4000年前にはエジプトで栽培されていて、その時は、種を食べていたそうです。すいかは、水分がとても多いのが特徴で、体を冷やす効果があります。また、冷やすとあま味が増すので冷やしておくとおいしく食べられます。	元氣もりもりになれる「夏野菜カレー」には、夏を元氣にさせるように応援してくれる野菜がたくさん入っています。かぼちゃやなす、トマトなど採りながら食べて下さいね。

18にち げつようび	19にち かようび
 	コツペパン ぎゅうにゅう もりおかじゃやめん なつやさいスープ オレンジ  盛岡じゃじゃ種は、岩手県盛岡市の郷土料理です。中国の「ジャージャー種」がもとになっていますが、食べ方が違います。種、肉みそ、野菜を全部混ぜて食べるそうです。みなさんも試してみてください。



夏野菜のいろいろ。  
花は、どんな色か知ってる？  
見つけたら色をぬってみよう。

