

<b>令和6年7月</b> (2024年7月) <b>献立表</b> (特別支援学校) 給食回数 13回  ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生1人分のもです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています。  【給食目標】 暑さに負けない食事をしよう 【今月のねらい◎】 暑さに負けない食事のとり方を知る  ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。	<b>2</b> (火) ごはん とりにくのかおりあげ キャベツのおかかあえ みそしる きゅうにゅう	<b>3</b> (水) ねぎしおぶたどん(むぎごはん) なまあげのスープ はっこうにゅう	<b>4</b> (木) くろまるパン チリコンカン コーンクリームスープ きゅうにゅう	<b>5</b> (金) ごはん ちくわのいそべあげ しおだれやさい そうめんスープ* たなぼたゼリー きゅうにゅう
	【献立のねらい】「おかか」について知る ●ごはん 精白米 90 ●とりの肉の香り揚げ 揚げ油 適量 20 (とり肉(皮つき) 70) 塩 0.5 (しょうゆ 0.01) 砂糖 0.32 (しょうゆ 1) 米粉 3.1 (水 3.1) 白(いり)ごま 3.3 (片栗粉 12.4) ●キャベツのおかかあえ キャベツ 50 (もやし 20) (にんじん 2) (ゆで塩 2.1) (けずり節(かつお) 0.6)	【生揚げについて知る】 ●みそ汁 水 150 (こんぶ 0.6) (厚けずり節(かつお) 6.5) ●ねぎ塩豚丼 ごま油 1.3 (豚肉(もも) 33) (豚肉(肩) 33) (にんにく 0.4) (えのきたけ 3) (しょうゆ 0.03) (酒 0.9) (塩 13) (にんじん 1) (ゆで塩 60) (もやし 0.8) (しょうゆ 0.01) (中華スープの素 0.3) (しょうゆ 0.6) (長ねぎ 20) (レモン果汁(冷) 1)	【チリコンカンについて知る】 ●黒丸パン 50 ●チリコンカン 油 0.6 (にんにく 0.24) (豚ひき肉(もも) 36) (赤ワイン 2.4) (たまねぎ 30) (にんじん 12) (エリンギ 6) (塩 0.7) (しょうゆ 0.06) (じゃが芋 30) (水 24) (大豆 20) (砂糖 0.6) (トマトケチャップ 6) (トマトピューレ 6) (ウスターソース 3.6) (チリパウダー 0.02) (油 1.2) (小麦粉 1.2)	【七夕の行事食について知る】 ●ごはん 精白米 85 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 50 (焼きちくわ(減塩) 50) (小麦粉 3.3) (あおさ 0.3) (水 4) ●塩だれ野菜 (にんじん 10) (もやし 35) (キャベツ 30) (ゆで塩 0.8) (ごま油 0.4) (白(いり)ごま 1.2) ●そうめんスープ (水 150) (厚けずり節(かつお) 3.6) (とり肉(皮なし) 12) (にんじん 15) (塩 0.6) (しょうゆ 2.4) (なると 10) (そうめん 8) (ほうれん草(冷) 10) ●七夕ゼリー 50
中高等部エネルギー791 kcal 中高等部たんぱく質 32.1 g 小学部エネルギー633 kcal 小学部たんぱく質 25.7 g	中高等部エネルギー740 kcal 中高等部たんぱく質 34.8 g 小学部エネルギー592 kcal 小学部たんぱく質 27.9 g	中高等部エネルギー759 kcal 中高等部たんぱく質 37.6 g 小学部エネルギー607 kcal 小学部たんぱく質 30.0 g	中高等部エネルギー721 kcal 中高等部たんぱく質 24.1 g 小学部エネルギー577 kcal 小学部たんぱく質 19.3 g	

<b>8</b> (月) こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ごまきゅうり あおなときのこのスープ ヨーグルト きゅうにゅう	<b>9</b> (火) しろパン カレーグラタン ジュリエンスープ きゅうにゅう	<b>10</b> (水) むぎごはん とりにくとだいずのピリからあえ ワンタンスープ きゅうにゅう	<b>11</b> (木) ハヤシライス(むぎごはん) ひじきのサラダ* きゅうにゅう	<b>12</b> (金) ごはん さばのカレーあげ もやしのうまに みそしる きゅうにゅう
【青菜について知る】 ●麦ごはん 精白米 80 (米粒麦 10) ●高野豆腐のそぼろごはん 水 150 (しょうが 1.2) (しょうゆ 0.6) (豚ひき肉(もも) 45) (大豆ミート(小粒) 3) (にんじん 18) (酒 1.2) (みりん 2.4) (砂糖 3) (しょうゆ 6) (凍り豆腐 6) ●ごまきゅうり きゅうり 50 (きゅうり 2.6) (砂糖 0.78) (塩 0.5)	【脱脂粉乳について知る】 ●白パン(減塩) 50 ●カレーグラタン 油 0.6 (とり肉(皮なし) 24) (たまねぎ 40) (にんじん 20) (塩 0.7) (しょうゆ 0.02) (チーズ 7.2) (カレー粉 0.6) (油 4.2) (小麦粉 70) (水 24) (脱脂粉乳 5) (マカロニ 24) (ゆで塩 3.5) (パン粉 0.8)	【ワンタンについて知る】 ●麦ごはん 精白米 80 (米粒麦 10) ●とりの肉と大豆のピリ辛あえ 揚げ油 適量 150 (ゆで大豆 25) (片栗粉 2.76) (塩 適量) (とり肉(皮つき) 35) (とり肉(皮なし) 35) (酒 1.2) (塩 0.36) (片栗粉 10.5) (油 0.4) (にんにく 0.4) (長ねぎ 12) (酒 2.4) (砂糖 2.4)	【にんじんについて知る】 ●麦ごはん 精白米 85 (米粒麦 10) ●ハヤシライス 油 0.6 (にんにく 0.6) (豚肉(もも) 30) (豚肉(肩) 30) (塩 0.1) (しょうゆ 0.01) (赤ワイン 3.6) (たまねぎ 72) (にんじん 24) (水 96) (塩 0.7) (じゃが芋 36) (トマトケチャップ 14.4) (デミグラスソース 6) (ウスターソース 4.2) (しょうゆ 1.8)	【もやしについて知る】 ●ごはん 精白米 90 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 60 (さば(切り身) 5) (片栗粉 5) (小麦粉 2.5) (水 7) (酒 1.5) (みりん 1) (砂糖 1.3) (しょうゆ 3) (カレー粉 0.3) (片栗粉 0.2) (水 6) ●もやしのうま煮 しょうゆ 0.6 (しょうが 0.12) (豚肉(もも) 6)
中高等部エネルギー774 kcal 中高等部たんぱく質 39.2 g 小学部エネルギー619 kcal 小学部たんぱく質 31.4 g	中高等部エネルギー743 kcal 中高等部たんぱく質 31.7 g 小学部エネルギー594 kcal 小学部たんぱく質 25.3 g	中高等部エネルギー810 kcal 中高等部たんぱく質 37.0 g 小学部エネルギー648 kcal 小学部たんぱく質 29.6 g	中高等部エネルギー805 kcal 中高等部たんぱく質 29.1 g 小学部エネルギー644 kcal 小学部たんぱく質 23.3 g	中高等部エネルギー808 kcal 中高等部たんぱく質 29.4 g 小学部エネルギー647 kcal 小学部たんぱく質 23.5 g

<b>16</b> (火) はつがまいごはん ひじきのふりかけ* なんばんに* はるさめスープ きゅうにゅう	<b>17</b> (水) ごはん とりにくのわふうソース もやしいため わかめスープ きゅうにゅう	<b>18</b> (木) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ラタトゥイユ ポターージュ きゅうにゅう	<b>19</b> (金) むぎごはん チキンカレー きゅうりのちゅうかつづけ* きゅうにゅう
【発芽米について知る】 ●発芽米ごはん 精白米 80 (発芽玄米 10) ●ひじきのふりかけ ひじき 1.2 (しらす干し(ちりめん) 1.8) (酒 0.4) (みりん 0.5) (砂糖 0.6) (しょうゆ 1)	【わかめについて知る】 ●ごはん 精白米 90 ●とりの肉の和風ソース しょうゆ 60 (とり肉(皮つき) 70) (しょうが 0.01) (しょうゆ 0.6)	【フランス料理について知る】 ●サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量 80 (ホキフライ 80) ●ラタトゥイユ 油 0.25 (にんにく 0.25) (ベーコン 2.5) (白ワイン 0.5) (たまねぎ 30) (にんじん 12) (塩 1.3) (しょうゆ 0.03) (なす(市内産) 6) (水 6) (スズキニ 6) (トマト水煮(缶) 10) (トマトケチャップ 2.5) (エリンギ 4) (卵 1) (小麦粉 1)	【きゅうりについて知る】 ●麦ごはん 精白米 85 (米粒麦 10) ●きゅうりの中華つけ きゅうり 50 (きゅうり 2.4) (酢 0.7) (砂糖 4.5) (しょうゆ 1.2) (白(いり)ごま 0.6) (ごま油 0.6) (ラー油 0.02)
中高等部エネルギー778 kcal 中高等部たんぱく質 29.5 g 小学部エネルギー623 kcal 小学部たんぱく質 23.6 g	中高等部エネルギー728 kcal 中高等部たんぱく質 34.9 g 小学部エネルギー582 kcal 小学部たんぱく質 27.9 g	中高等部エネルギー798 kcal 中高等部たんぱく質 31.6 g 小学部エネルギー639 kcal 小学部たんぱく質 25.2 g	中高等部エネルギー761 kcal 中高等部たんぱく質 28.6 g 小学部エネルギー609 kcal 小学部たんぱく質 22.9 g

## 水分補給について

### 食事からも水分補給ができます

水分は、水などの飲み物以外に、ごはんや汁物・おかず・果物などの食事からも摂取ができます。朝・昼・夕の3食しっかりと食事を取りましょう。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラルの補給」にもつながります。

### 「梅きゅうり」の作り方を紹介します

夏向きのさっぱりとした味付けです。きゅうりは水分が豊富なだけでなく、疲労回復効果や利尿作用があるカリウムも多く含まれていて、夏にぴったりの野菜です。

●材料 6人分(中学年の量)

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・梅干し 9g(1粒)
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白(いり)ごま 小さじ1
- ・かつお節 小1パック

●作り方

- ① きゅうりは軽くたたくて乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- ② 梅干しは種を除き包丁でたたく。
- ③ 耐熱容器に②の梅肉・酒・しょうゆを入れ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- ④ ①のポリ袋に、たれ、白(いり)ごま、かつお節を入れて、よく和える。

※ 給食の献立を、ご家庭で作りやすいような作り方に変えています。  
 ※ 梅干しの漬け方により食塩相当量が違うので、加減してください。

### 加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
はっこう乳	はっこう乳		○	
そうめんスープ	そうめん			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
カレーグラタン	マカロニ			○
	パン			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
各種パン				

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。  
 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。  
 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

7月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米(他県産とのブレンドになります)  
 ○牛乳

7月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。

○なす(18日)

※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります。

**学校給食費の口座振替日(納期限)**

- ・第2期 令和6年7月31日(水)(6月分)
- ・第3期 令和6年9月2日(月)(7月分)

\*前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

**学校給食レシピとレシピ動画を公開中!**

\*がついた料理はレシピを紹介しています。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。 川崎市教育委員会事務局