

献立表 (特別支援学校) 給食回数 12回. 令和8年7月 (2026年7月). 給食でのアレルギー情報について. 学校給食の献立をLINEで配信中!

6月 (木) 7月 (火) 8月 (水) 9月 (木) 10月 (金). 6月: むぎごはん なつやさいのカレー. 7月: ごはん ぶりのたつたあげ. 8月: こうやどうふのそぼろごはん. 9月: ごはん やきのり. 10月: ごはん さばのしおやき.

13月 (月) 14月 (火) 15月 (水) 16月 (木) 17月 (金). 13月: マーボーどん (むぎごはん). 14月: チキンクリームライス. 15月: はつがまいごはん. 16月: ごはん やきにく. 17月: くらまるパン.

夏を元気に乗りきろう!

年々暑さが厳しくなる夏は、食欲が落ちたり、疲れが取れず体がだるく感じたりします。毎日を元気に乗りきるためには、食生活が大切です。

① 1日3食の食事. 夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。主食・主菜・副菜をそろえ、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。

② 夏バテ予防. 夏バテ防止には、ビタミンB1 (豚肉、納豆、豆腐) やクエン酸 (梅干し、レモン)、たんぱく質 (肉、魚、卵) の摂取が効果的です。

③ こまめな水分補給. 「のどが渇いた」と感じたときにはすでに水分不足です。のどが渇く前にこまめに飲むようにしましょう。

④ 食べ物からも水分補給. 水分補給は飲み物からだけではありません。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラル補給」にもなるので、食事をしっかりととりましょう。

給食レシピ「マーボー丼」

- ★おすすめポイント★
① 夏に不足しがちなたんぱく質をしっかりと補給できます。
② にんにくやしょうがなどの香味野菜や、豆板醤などの香辛料が食欲を増進させてくれます。

【材料 (中学生4人分)】
●ごはん 800g (茶碗4杯分)
●マーボー丼の具
油 2g (小さじ1/2)
にんにく 少々
しょうが 少々
豆板醤 少々
豚ひき肉 (もも) 120g
砂糖 小さじ2強
しょうゆ 小さじ2と1/2
トマトケチャップ 大さじ3強
豆腐 340g
大豆ミート 20g
長ねぎ 60g (4/5本)
片栗粉 小さじ2と2/3
水 大さじ1
ラー油 少々

※豆板醤の量は、お好みの辛さに合わせて加減してください。

- 【作り方】
① にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
② 豆腐は、キッチンペーパーに包み、耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。粗熱をとり、2cm角に切る。大豆ミートは水で戻す。砂糖から赤みそまでを合わせておく。
③ フライパンに油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、火をつけて弱火で炒める。
④ 香りがたったら、豚ひき肉を入れ、色が変ったら、パラパラになるまで炒める。
⑤ 合わせ調味料を加え、ひと煮立ちしたら水気をしばった大豆ミートを加える。
⑥ 豆腐、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
⑦ ラー油を加えて仕上げる。
⑧ 器にごはん、具を盛り付ける。

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

毎月レシピを更新しています。 [QRコード]

※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト (http://www.kyuusyokukai.eonet.jp/) に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。川崎市公式ウェブサイトのトップページ「画面」上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索 → 「川崎市の学校給食 (市立小学校・中学校・特別支援学校) の献立表・給食の食材の産地 (放射能検査結果)」.

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。

- 牛乳
○かぼちゃ
○とうがん
○すいか

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 (8日)