

7月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう。

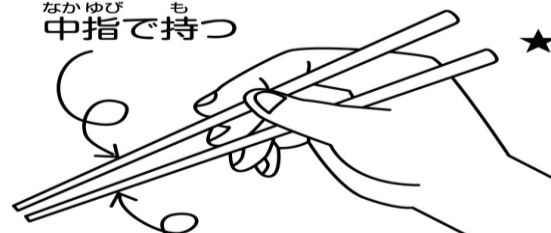
富山県立しらとり支援学校

令和5年7月

月	火	水	木	金
		<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</p>	<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p>	
3日	4日	5日	6日	7日
バターロール 牛乳 スパゲティトマトソース オムレツ フレンチサラダ	ご飯 牛乳 ホタテのカレー揚げ はりはり和え 豚汁 バナナ	フルーツパン 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 豆と麦のスープ	ご飯 しそひじき 牛乳 卵とじ 焼きししゃも ごま和え	枝豆ご飯 牛乳 星形コロッケ なすの味噌炒め そうめん汁 七夕ゼリー
エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 332 mg	エネルギー 845 kcal たんぱく質 37.6 g カルシウム 457 mg	エネルギー 659 kcal たんぱく質 30.6 g カルシウム 351 mg	エネルギー 793 kcal たんぱく質 41.7 g カルシウム 659 mg	エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.2 g カルシウム 392 mg
10日	11日	12日	13日	14日
食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ コールスローサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	ご飯 ふりかけ 牛乳 ボロニアステーキ ゴーヤチャンプルー もずく汁	ご飯 牛乳 マーボーなす シュウマイ ナムル オレンジ
エネルギー 882 kcal たんぱく質 33.2 g カルシウム 347 mg	エネルギー 808 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 300 mg	エネルギー 724 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 396 mg	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 305 mg	エネルギー 700 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 307 mg
17日	18日	19日	20日	
 <p>海の日</p>	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁	ご飯 味付けのり 牛乳 魚の梅じそフリッター ごま味噌和え かきたま汁	夏野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ すいか	
	エネルギー 756 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 354 mg	エネルギー 812 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 356 mg	エネルギー 870 kcal たんぱく質 29.1 g カルシウム 315 mg	

はしの持ち方

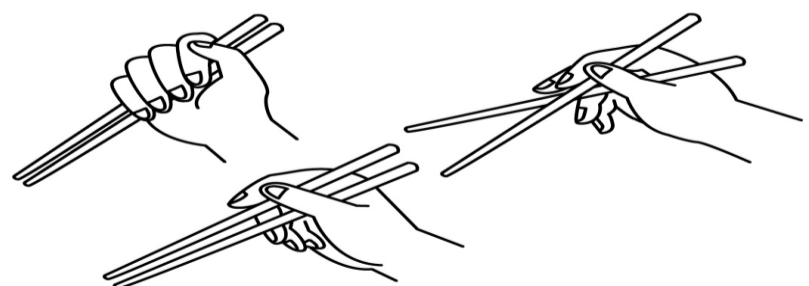
★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか？



7月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

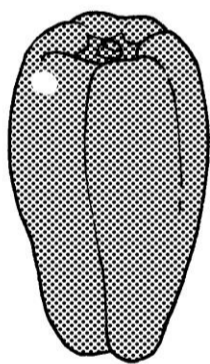
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



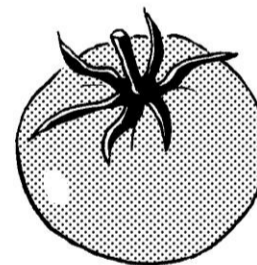
ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。



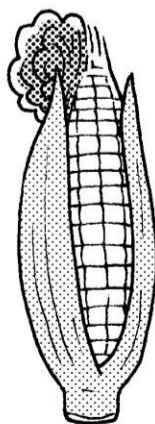
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

