

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7年7月

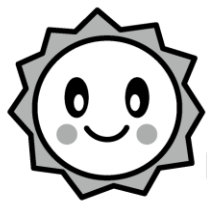
月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のごま揚げ グリーンサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 味付けのり 牛乳 卵焼き はりはり和え 豚汁	ご飯 牛乳 マーボーなす シュウマイ アーモンド和え
エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム m g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 34.0 g カルシウム 351 m g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 35.5 g カルシウム 392.0 m g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 433 m g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 323 m g
7日	8日	9日	10日	11日
枝豆ご飯 牛乳 星形ハンバーグ なすの味噌炒め そうめん汁 セタゼリー	ご飯 しそひじき 牛乳 卵とじ きびなごフライ ごま酢和え	黒糖パン 牛乳 ささみカツ ビーンズサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃
エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 492 m g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 37.2 g カルシウム 522 m g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.4 g カルシウム 332 m g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 373 m g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 396 m g
14日	15日	16日	17日	18日
食パン ブルーベリージャム 牛乳 肉団子 ブロッコリーのごま和え ポテトスープ	菜飯 牛乳 ちくわの南部揚げ ゴーヤチャンプルー もずく汁 バナナ	バターロール 牛乳 スパゲティトマトソース オムレツ コールスローサラダ	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚の梅じそフリッター 五目豆 味噌汁	夏野菜カレー 牛乳 コーン和え すいか
エネルギー 720 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 407 m g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 319 m g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 330 m g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 38.8 g カルシウム 374 m g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 356 m g

○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。

～ 今月の献立より ～ 《 ゴーヤチャンプルー 》		
材料	4人分	作り方
油	小さじ1	① にんじんは短冊切り、ゴーヤは縦半分に切ってから
豚バラ肉	100g	※のようにしておく。
にんじん	1/2本	にんじんともやしもゴーヤと一緒にゆで、水気を切る。
ゴーヤ	1/2本	② 木綿豆腐は大きめのサイコロ状に切ってゆで、水気を切る。
もやし	100g	③ 中華鍋に油を熱し、豚肉を炒めたら、①の野菜を加え炒め、
木綿豆腐	1/2丁	②の木綿豆腐を入れさらに炒める。
酒	小さじ1	④ 調味料で味を調えたら、溶き卵をまわし入れ、豆腐を崩さないように
シャンタン	小さじ1	炒めたら、最後にかつお節をふりかけ、軽にかき混ぜる。
砂糖	小さじ1.5	
しょうゆ	小さじ1.5	
塩・こしょう	少々	
卵	2個	
かつお節	5g	

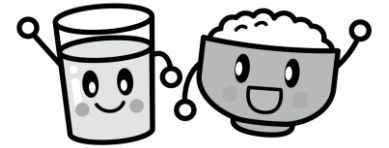
7月給食だより

富山県立しらとり支援学校



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

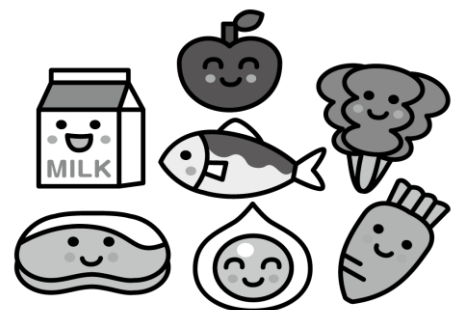
◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。

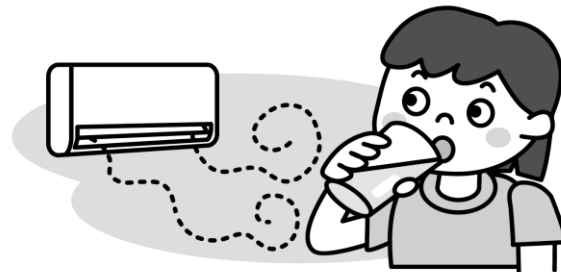


2 こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



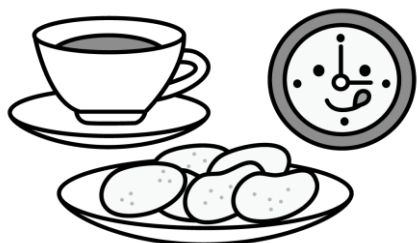
◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆ おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

