

7月給食献立予定表

2025年 7月

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	コッペパン	○		コッペパン		683 kcal
	ささみのレモン漬け		鶏肉	でん粉,油,三温糖	レモン	33.0 g
	蒸し野菜				キャベツ	
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,	
2 水	ごはん	○		米		658 kcal
	いわしおかか煮		いわしおかか煮			27.1 g
	ごまちくサラダ		焼き竹輪	ごま,三温糖	ブロッコリー,きゅうり,もやし	
	夏野菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		かぼちゃ,なす,オクラ,ズッキーニ	
3 木	ミルクパン	○		ミルクパン		652 kcal
	ジャーマンポテト		ウィンナー,チーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ,グリーンピース	25.5 g
	押し麦入りミネストローネ		鶏肉	オリーブオイル,麦, 三温糖	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, キャベツ,しょうが,トマト	
4 金	特定授業研究会					
7 月	わかめごはん	○	わかめ	米		736 kcal
	星型シーフードカツ		シーフードカツ	なたな油		27.2 g
	バンサンスー		ロースハム,卵	春雨,三温糖,ごま油, ごま	きゅうり,にんじん	
	玉葱の味噌汁		いりこ,油揚げ,わかめ 木綿豆腐,味噌,		たまねぎ,にんじん,えのきたけ	
	星のソーダゼリー			ソーダゼリー		
8 火	カレービーンズドッグ	○	鶏肉,大豆,チーズ	背割りコッペパン, サラダ油,パン粉	たまねぎ,にんじん,切干しだいこん	611 kcal
	豆苗サラダ		ツナ	ごま,三温糖	トウモロコシ,もやし,にんじん,コーン	31.0 g
	トマ玉スープ		ベーコン,卵		にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト	
9 水	ごはん	○		米		638 kcal
	肉じゃが		豚肉,さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく, じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ	28.8 g
	冬瓜のパワースープ		鶏肉	サラダ油	とうがん,トマト,にら	
10 木	コッペパン	○		コッペパン		676 kcal
	ラタトゥイユ		鶏肉,ベーコン	オリーブオイル,三温糖	たまねぎ,にんじん,なす, かぼちゃ,キャベツ,ズッキーニ, 青ピーマン,トマト	25.0 g
	チーズオムレツ		チーズオムレツ			
	手作りかぼすゼリー			上白糖, クールゼリーの素	かぼす果汁	
11 金	ごはん	○		米		636 kcal
	さけの塩麴焼き		鮭			31.3 g
	キャベツのソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ,たまねぎ,にんじん	
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,小松菜	
14 月	ごはん	○		米		650 kcal
	まぐろのオーロラ煮		まぐろ,味噌	なたね油,三温糖		30.4 g
	切り干しと枝豆のサラダ			三温糖,ごま油	切干しだいこん,小松菜,キャベツ, えだまめ,コーン,にんじん	
	とうふのすまし汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,かまぼこ, わかめ		にんじん,えのきたけ	
15 火	ちいさめコッペパン	○		コッペパン		687 kcal
	スパヤキそば		かまぼこ,豚肉	サラダ油,スパゲッティ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, もやし,キャベツ,青ピーマン	29.7 g
	わかめスープ		わかめ	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, 根深ねぎ	
16 水	夏野菜飯	○	焼豚	米,ごま油	にんじん,たまねぎ,なす, 青ピーマン,赤ピーマン,コーン	668 kcal
	かき玉汁		出し昆布,かつお節,卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	26.1 g
	マカロニサラダ			マカロニ,三温糖, マヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり	

17 木	コッペパン	○		コッペパン		626 kcal
	シーフードクリームシチュー		えび,いか,ベーコン, 牛乳	サラダ油,米粉,バター じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,コーン, にんじん,ブロッコリー	27.4 g
	ツナとワカメのサラダ		ツナ,わかめ	サラダ油,上白糖,ごま油	にんじん,きゅうり,キャベツ	
18 金	夏野菜カレー	○	豚肉,スキムミルク	米,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん, ズッキーニ,なす,かぼちゃ,えだまめ	733 kcal
	グリーンサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	25.9 g
22 火	ごはん	○		コッペパン		759 kcal
	お豆腐ナゲット		鶏挽肉,木綿豆腐	マヨネーズ,でん粉,油	コーン	32.8 g
	色々お豆のポークビーンズ		豚肉,クッキングビーンズ, ひよこ豆	サラダ油,三温糖, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト, グリーンピース	
	とうもろこし				スイートコーン	
23 水	ごはん	○		米		756 kcal
	さばの味噌煮		さば,味噌	三温糖	しょうが	30.6 g
	野菜とお豆のサラダ		ミックスビーンズ, ロースハム	サラダ油,上白糖,ごま油	きゅうり,キャベツ	
	夏けんちん		いりこ,木綿豆腐, 油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,とうがん, なす,根深ねぎ	
24 木	とうもろこしごはん	○		米	スイートコーン	715 kcal
	夏ハンバーグ		豚ひき肉,木綿豆腐,卵, チーズ	パン粉,バター	たまねぎ,にがうり	30.8 g
	くきわかめいため		茎わかめ	サラダ油,こんにゃく, 三温糖,ごま油,ごま		
	元気もりもりほうれん草スープ		ベーコン		ほうれんそう,たまねぎ,にんじん, きくらげ,コーン	

7月給食だより



だんだんと日差しが強くなってきました。暑い夏は、夏バテに注意が必要です。暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることがあります。夏の暑さに負けないで毎日元気に過ごすために、日ごろからバランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がないときは香辛料や酢のものなどを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。
「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して健康に夏を過ごしましょう。



和食で

栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁もの、おかずを2,3種類組み合わせた食事のことです。米飯を中心に魚や肉などの料理や野菜や芋、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの汁ものを組み合わせると栄養バランスがとれます。

成長期に大切な

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれます。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

骨の成長に必要な

カルシウム



丈夫な骨づくりのためには、骨の成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとりましょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多くふくまれています。

食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、様々なことを体験してみませんか？野菜の栽培、観察、収穫、食事づくり、郷土料理を調べるなど、やってみたいこと、調べたいことなどを見つけて挑戦してみましょう。

やってみよう とうもろこしの皮むき！



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子供たちでも簡単に皮をむくことができるので一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。