

令和6年7月 予定献立表



東京都立臨海青海特別支援学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| はん ご飯 まーぼーなす 麻婆茄子 ちゅうか 中華サラダ とうふ 豆腐とトマトのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 とりにく うめ 鶏肉の梅みそあんかけ かぼちやのマヨネーズ和え やさいわん 野菜碗 こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう 牛乳 | チキンピラフ パプリカのサラダ カレースープ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 あじの南蛮漬 かぼちやの甘煮 みそしる 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | ちらし寿司 うめあ 梅和え すまし汁 フルーツポンチ 七タ ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| はん ご飯 さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきのお浸し けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 チンジャオロースー きりぼしだいこん 切干大根の和え物 とうふ 豆腐とわかめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | チーズパン チキンピーズ コーンサラダ メロン ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 おやこに 親子煮 むしなすの和え物 みそしる 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 とりにく きんぞくや 鶏肉の山賊焼き ね練りごま和え とうにゅう 豆乳汁 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| うみ 海の白 ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 さば こうみや 鯖の香味焼き ゆかり和え とうがん うすくず 冬瓜の薄葛煮 みそしる 味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 | はん ご飯 ハンバーグ きのソース フレンチサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | ジャージャー麺 もやしのナムル ちゅうか 中華スープ カルピスゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 | なつやさい 夏野菜カレー ハニードレッシングサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳 |

☆ 献立の右の欄には現在アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。

(牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、豚肉、牛肉、ゴマ、リンゴ、スイカ、メロン)

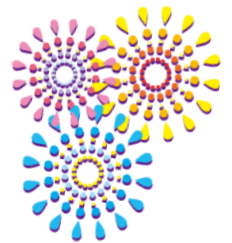
☆ 本校では、ナッツ類全般・アカウオ・魚卵・そば・バナナ・山芋・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツの提供は行っておりません。

☆ マヨネーズは、エッグケアマヨネーズ(卵不使用マヨネーズ)を使用しています。

☆ 材料等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆ 栄養価平均

| | I補* | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|---------|-------|-------|-------|
| 小学部(低) | 510Kcal | 22.3g | 18.8g | 2.0g |
| 小学部(高) | 564Kcal | 24.6g | 20.4g | 2.2g |
| 中学部 | 674Kcal | 29.0g | 23.5g | 2.7g |



給食だより



令和6年7月
東京都立臨海青海特別支援学校

あつという間に1学期も残すところあと1ヶ月となりました。

6月から30℃を超える日が増え、本格的な夏が近づいています。この時期、特に気をつけなければいけないのが「熱中症」です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があるため、より一層気をつける必要があります。熱中症の予防に水分補給は必須です。

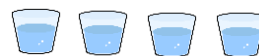
水分補給を上手にするために、以下のことに気をつけましょう。

①一度にがぶ飲みしない！

一度に大量の水分をとってしまうと、消化が悪くなり、夏バテの原因にもなります。

こまめに！

コップ1杯くらいの水分を数回に分けてとるようにしましょう。



②のどが渇く前に飲もう！

のどが渇いたと感じた時は、すでに体の中の水分が足りなくなっている状態です。気温が高い時は運動をしなくても汗をかいていますので、のどの渇きを感じる前に水やお茶を飲むようにしましょう。

③食事からも水分をとろう！

水分はご飯やおかずにも含まれています。1日の食事からも水分をとることができるので、食事もしっかり食べて、栄養も水分も摂取しましょう。

6月の給食のご紹介



6月5日(水)に提供した「メキシカンライス」をご紹介します。

この日はいつもよりも残菜が少なく、児童・生徒がよく食べていた！

という声を多くいただきました。調理員さんもおいしい給食ができる

ように、調理工程を色々工夫しながら、作っていただきました。

どんな調味料を使っているの？という質問も多かったので、ここ

でご紹介します。(分量は中学部1人分量)

①米に白ワイン・塩こしょうをいれて炊く。

②肉、野菜を炒めて調味する。

③炊き上がったご飯に②を加えて炒める。

| 【メキシカンライス】 | | |
|-------------|---------|-------|
| 米油 | 70.00 g | |
| 水 | 90.00 g | |
| 白ワイン | 3.00 g | |
| 食塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 炒め油 | 3.00 g | |
| 鶏もも肉ひき肉 | 40.00 g | |
| 玉葱 | 40.00 g | みじん切り |
| にんじん | 10.00 g | みじん切り |
| 青ピーマン | 8.00 g | みじん切り |
| マッシュルーム(水煮) | 8.00 g | |
| トマトケチャップ | 8.00 g | |
| 中濃ソース | 3.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| こしょう | 0.02 g | |
| カレー粉 | 0.30 g | |
| チリパウダー | 0.07 g | |