



# 令和5年度 7月 学校給食予定献立表



埼玉県立行田特別支援学校

日	曜日	献立名		赤	黄色	緑	小学部 エネルギー	中・高 エネルギー	
				体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える			
3	月	いなかじるうどん		ポテトいそべ えだまめ	牛乳・豚モモ肉 あおのり	地粉うどん・油 砂糖・じゃがいも 薄力粉	しめじ・なす・玉ねぎ チンゲン菜・ねぎ・枝豆	625	825
4	火	ごはん		サバのたつたあげ はるさめとキャベツのいためもの だいこんのみそしる	牛乳・さば・ベーコン 油揚げ・わかめ 白みそ・赤みそ	米・大麦 かたくり粉・油 春雨・じゃがいも	生姜・小松菜・キャベツ 人参・大根・玉ねぎ	666	850
5	水	ぶたどん		ごじる オレンジ	牛乳・豚モモ肉 大豆・白みそ 赤みそ・豆乳	米・大麦・白滝 砂糖・油・こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ・生姜・人参 青ピーマン・もやし キャベツ・ごぼう・大根 しめじ・ねぎ チンゲン菜・オレンジ	574	715
6	木	セサミ バーンス		コーヒーぎゅうにゅう チキンカツ アスパラとコーンのソテー ちんげんさいのクリームスープ	コーヒー牛乳 鶏むね肉 たまご・あさり 牛乳	セサミバーンス 薄力粉・パン粉 砂糖・バター	アスパラガス・コーン キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	635	830
7	金	ポークケチャップ ライス		<b>たなばたメニューです 星を探しながら食べてね☆</b> マカロニスープ てづくりたなばたゼリー	牛乳・豚モモ肉 チーズ・鶏もも肉 寒天	米・油 マカロニ・さとう	生姜・玉ねぎ・青ピーマン マッシュルーム・人参 キャベツ・いんげん ナタデココ	565	705
10	月	ごはん (なっとう)		<b>7月10日は「なっとうの日」です</b> なすのしょうがじょうゆ じゃがいものそぼろに とんじる	牛乳・納豆 豚ひき肉・豚モモ肉 豆腐・赤みそ	米・大麦 じゃがいも・砂糖 油・かたくり粉	なす・生姜・人参 玉ねぎ・グリーンピース ごぼう・大根・ねぎ 干し椎茸	621	763
11	火	スパゲッティ ミートソース		イタリアンサラダ バナナ	牛乳・豚ひき肉 粉チーズ・ツナ	スパゲッティ オリーブ油 油・薄力粉	人参・玉ねぎ・にんにく セロリ・マッシュルーム パセリ・トマト缶 ほうれん草・赤黄ピーマン キャベツ・もやし・バナナ	684	849
12	水	ごはん		ぶたのしょうが焼き こんぶときりほしのにももの ワカメととうふのみそしる	牛乳・豚ロース 刻み昆布・豚モモ肉 豆腐・赤みそ	米・大麦・砂糖 油・じゃがいも	生姜・切干大根・人参 水菜・えのきたけ・しめじ なめこ・チンゲン菜	576	728
13	木	ごはん		とりのバーベキューソース じゃがいものきんぴら ズッキーニのスープ	牛乳・鶏もも肉 豚モモ肉・あさり	米・大麦 かたくり粉・砂糖 油・じゃがいも ごま	アップルソース・玉ねぎ にんにく・人参・しめじ ズッキーニ・キャベツ エリンギ・セロリ	664	847
14	金	なつやさいの カレー		ちんげんさいのソテー オレンジ	牛乳・豚モモ肉	米・大麦・油 じゃがいも	にんにく・玉ねぎ かぼちゃ・人参・トマト缶 ピーマン・なす・チンゲン菜 コーン・キャベツ・オレンジ	640	803
17	月	<b>海の日</b>							
18	火	ハニー トースト		いんげんとツナのサラダ ポークビーンズ	牛乳・ツナ 豚ロース・大豆 粉チーズ	食パン・はちみつ 砂糖・油 じゃがいも	ほうれん草・キャベツ いんげん・生姜・玉ねぎ 人参・セロリ・ブロッコリー	600	825
19	水	うなぎの ごもくずし		<b>今年の「土用の丑の日」は7月30日 ですが、給食では一早くウナギをいた だきましょう</b> ひじきとだいずのにももの とうがんのかきたまじる フロースンヨーグルト	牛乳・うなぎ 鶏もも肉・ひじき 大豆・油揚げ たまご・ヨーグルト	米・砂糖・油 白滝・かたくり粉	干し椎茸・ごぼう・人参 枝豆・とうがん チンゲン菜・ねぎ	600	731

※食材等の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



## 暑さに負けない体をつくらう



### ◆1日3食をしっかりとる◆

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食ぬきなどにならないよう気をつけます。



### ◆こまめな水分補給◆

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



### ◆冷たいものをとり過ぎない◆

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。



### ◆十分に睡眠をとる◆

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



※食材等の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。