

# 7月 予定献立表&給食だより



令和2年度  
宮城県立聴覚支援学校

日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	Kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる		
1	水	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ナムル 中華コンスープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ とり たまご	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ まめもやし とうもろこし ほうれんそう ねぎ	こめ かたくりこ カシューナッツ ごま さとう	カシューナッツの実の部分はカシューアップルと呼ばれ、りんごのような香りがあります。	844 Kcal 35.3 g 26.6 g 3.2 g
2	木	ソース焼きそば ほうれん草の磯マヨあえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あおのり	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが ほうれんそう とうもろこし みかん パイン もも	めん あぶら ごま マヨネーズ サイダー	フルーツポンチに使っているサイダーは三ツ矢サイダーです。	762 Kcal 28.0 g 19.8 g 3.6 g
3	金	ごはん 豚肉のみそ焼き きんぴらごぼう けんちん汁 パイン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ パイン	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	豚肉のみそ焼きには、エゴマから作られる「じゅうねんみそ」を使っています。	801 Kcal 35.8 g 23.8 g 2.4 g
6	月	ごはん さばのみそ煮 わかめの生姜あえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく	しょうが うめぼし きゅうり だいこん にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう さといも かたくりこ	給食室特製さばのみそ煮の味はいかがでしょう。	794 Kcal 39.2 g 24.5 g 2.8 g
7	火	ちらし寿司 ごまあえ うーめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ のり こおりとうふ	にんじん しいたけ きぬさや かんぴょう ほうれんそう もやし はくさい オクラ パイン	こめ もちごめ さとう あぶら うーめん まめふ、ゼリー	うーめんは、宮城県白石市の特産品です。	750 Kcal 31.5 g 22.0 g 3.3 g



今日は七夕ですね。七夕にはそうめんを食べる家庭が多いと思います。昔から「七夕にそうめんを食べると病気がかからない」と言い伝えられています。また、そうめんを天の川に例えているとも言われています。しっかり食べて夏の暑さに負けないようにしましょう。



今日は日本の一番南の県である、沖縄県の食べ物に注目した献立です。  
ゴーヤーは「にがうり」とも呼ばれている野菜で、ぼこぼこした表面と苦みが特徴です。この苦みは、炒めたりして、よく火を通すとなくなります。不思議ですね。また、もずくの出荷量日本一は沖縄県で、地元では、酢の物や汁物だけではなく、天ぷらにして食べたりするそうです。

9	木	米粉フォカッチャ タンドリーチキン ラタトウイユ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ウィナー とりにく ヨーグルト	たまねぎ パプリカ ブッキーニ なす トマト マッシュルーム にんじん パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも	ラタトウイユはフランス南部にあるニースの郷土料理です。	882 Kcal 41.8 g 40.0 g 4.0 g
10	金	枝豆ごはん 揚げ豆腐の五目あん おひたし 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ はつがげんまい ごま かたくりこ さとう あぶら さといも	枝豆の旬は夏です。枝豆を収穫せずにそのまま畑に植えておくと大豆になります。	838 Kcal 36.0 g 26.6 g 3.2 g

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

## 7. 8月の目標

## 好き嫌いをしないで食べよう



なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



# 7月 予定献立表&給食だより



令和2年度  
宮城県立聴覚支援学校

日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる			
13	月	ごはん 鶏肉の香味ソースがけ ひじきと豆の煮物 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ だいず とうふ わかめ みそ	ねぎ にんじん しいたけ えだまめ だいこん	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	大豆から作られる食品はたくさんあります。今日だけで3種類あります。	813 37.5 24.7 2.8	Kcal g g g
14	火	ごはん 八宝菜 バンバンジーサラダ えびボールスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう あさり えび とりにく いか ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンさい メンマ しいたけ きくらげ きゅうり もやし ねぎ まめもやし レモン	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	八宝菜には何種類の具が入っているでしょうか？	808 39.3 18.4 3.9	Kcal g g g
15	水	ごはん イカの照り焼き 肉じゃが 油麩のみそ汁 バナナのクリームがけ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし しめじ こまつな パナナ	こめ じゃがいも あぶら さとう	油麩は宮城県の北部で昔から食べられていた郷土食です。煮物でも汁物に入れてもおいしくなります。	826 37.9 22.4 2.4	Kcal g g g
16	木	ジャージャー麺 きゅうりとメンマの和え物 えびとなめこの卵スープ 冷凍りんご	ぎゅうにゅう わかめ えび たまご	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きゅうり まめもやし メンマ なめこ チンゲンさい りんご	めん あぶら ごま かたくりこ さとう	ジャージャー麺の色の濃いソースは、テンメンジャンという甘みその色です。	793 33.8 26.7 4.2	Kcal g g g
17	金	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう かにかま ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト えだまめ きゅうり ブロッコリー パイン もも みかん	こめ むぎ あぶら さとう	皆さんは何種類の夏野菜を知っていますか？	731 28.4 22.3 3.2	Kcal g g g
20	月	わかめごはん ささかまの磯辺揚げ すき昆布の炒り煮 さつま汁 すいか	ぎゅうにゅう わかめ たまご あおのり すきこんぶ とりにく みそ さつまあげ ささかま	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ すいか	こめ ごま こむきこ さつまいも さとう あぶら	今日の給食には、3種類の海藻が使われています。3種類全て分かりますか？	773 27.3 18.2 3.8	Kcal g g g
21	火	ごはん ジャージャン豆腐 れんこんサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あつあげ	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ れんこん きゅうり とうもろこし はくさい もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ	宮城県北部にある伊豆沼はれんこんの産地です。	824 31.5 30.5 2.8	Kcal g g g
22	水	豚そぼろ丼 切干大根のサラダ すまし汁	ぎゅうにゅう とうふ なると ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし みつば	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	生の大根を切って干すと、食感が変わるだけではありません。栄養価も高くなります。	815 33.7 25.2 3.2	Kcal g g g


27日～31日まで給食室点検のため給食はありません。  
幼稚部:弁当持参, 小学部以上:学校で弁当を注文します。

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。


## 7, 8月の目標

## 好き嫌いをしないで食べよう

えだまめ




花は?




乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

かぼちゃ




花は?




カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり




花は?




しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

トマト



花は?



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。