

# 7月 よていこんだてひょう

今月の目標  
暑さに負けない体をつくろう！

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>1</b> なつ やさい 夏野菜カレーライス む 蒸しとうもろこし じゃが芋とベーコンの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>2</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 ぶたにく 豚肉のピカタ ジャーマンポテト えだまめ ゆで枝豆 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>3</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 しせん とうふ 四川豆腐 もやしのナムル ちゅうか はるさめ 中華春雨スープ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>4</b> こ あ きな粉揚げパン ポークビーンズ イタリアンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>5</b> なつ ち むし 夏の散らし寿司 オクラとささ身の 土佐和え たなばたじる 七夕汁 あずき かんてん ミルク小豆寒天 ぎゅうにゅう 牛乳
686kcal 24.6g	663kcal 32.5g	667kcal 31.1g	642kcal 27.3g	629kcal 25.8g
<b>8</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 しろみざかな さいきょうやき 白身魚の西京焼き なつ やさい あ びた 夏野菜の揚げ浸し すまし汁 パインゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>9</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 ごもくたまごや 五目卵焼き しらす和え とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>10</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 さばのピリ辛焼き からや 和風おろしハンバーグ こまつな のり あ 小松菜の海苔和え とうがん 冬瓜のそぼろあん すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>11</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 わふう 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>12</b> ジャージャーめん 野菜の中華漬け ちゅうか 中華コーンスープ こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう 牛乳
700kcal 28.6g	653kcal 30.2g	681kcal 27.3g	690kcal 28.8g	661kcal 28.3g
<b>15</b> うみ ひ 海の日	<b>16</b> しらすとひじきのピラフ タンドリーチキン マッシュポテト ひよこ豆入りトマトスープ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>17</b> はちみつレモン toast シーフードシチュー きりぼしだいこん 切干大根サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>18</b> チャーハン てっこつ 鉄骨サラダ ワンタンスープ ミルクココアかん ぎゅうにゅう 牛乳	<b>19【愛知県の郷土料理】</b> はいが まいまい はん 胚芽米入りご飯 みそ ★チキン味噌カツ ボイルキャベツ なすとピーマン炒め さわにわん 沢煮椀 ぎゅうにゅう 牛乳
	649kcal 32.7g	656kcal 27.1g	647kcal 27.0g	684kcal 31.3g
<b>旬の野菜にふれましょう</b> しゅん やさい 太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミン類、ミネラル類、そして水分がたっぷり含まれています。給食では八百屋さんや農家さんと相談しながら、その時期にとれる一番おいしい野菜を使うように調整しています。7月1日には、中学2年生が皮むきした清瀬産のとうもろこしを全校で味わう予定です。7月は他にも、冬瓜やきゅうり、トマト、なす、ピーマン、枝豆など夏野菜を使った料理をたくさん取り入れました。7月後半からは夏休みも始まります。体の調子を整える働きをするビタミン類が不足しないように、給食のない日も野菜を食べるように意識しましょう。				ほんこう きじゅん ○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g こんげつ へいきん ○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 665kcal 28.8g しょうてい ばい しゅうこう 小低は0.7倍・小高は0.8倍です
※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。				

