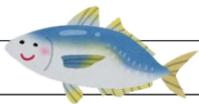


7月 よていこんだてひょう

2023年 7月

京都府立井手やまぶき支援学校

ひ日	こんだてめい 献立名		ぎゆう うにゆ	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	E値ギ- たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
3月	ごはん	おかゆ	○		こめ		734 kcal
	とりにくのねぎみそやき	とりにくのみそやき		とりにく,みそ		ねぎ	38.2 g
	ごもくまめ	やわらかごもくまめ		だいず,とりにく	ひまわりゆ,こんにやく,さとう	ごぼう,にんじん	1.9 g
	さわにわん	さわにわん		ぶたにく		だいこん,えのきたけ,こまつな	
食育★ とうもろこし の皮むき	バターパン	パンがゆ	○		バターパン		873 kcal
	さけのレモンバターやき	さけのレモンバターソース		さけ	こめこ,バター,ひまわりゆ	レモンかじゅう	30.2 g
	むしとうもろこし	コーンポタージュ				とうもろこし 	3.2 g
	トマトスープ	トマトスープ		ソーセージ		たまねぎ,セロリ,ホールトマト	
旬 なす	ごはん	おかゆ	○		こめ		750 kcal
	わふうカレーどんぶり	わふうカレーどんぶり		ぶたにく,あぶらあげ,きざみこんぶ	ひまわりゆ,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほししいたけ	30.2 g
	なすのみそしる	なすのみそしる		わかめ,みそ		えのきたけ,キャベツ,なす 	3.2 g
6木	ごはん	おかゆ	○		こめ		752 kcal
	とりにくのからあげ	とりにくのからあげに		とりにく	かたくりこ,なたねゆ	しょうが,にんにく	30.9 g
	きりぼしだいこんのツナサラダ	だいこんのツナサラダ		ツナ	ごまあぶら,さとう	きりぼしだいこん,こまつな,にんじん	2.1 g
	たまごわかめスープ	たまごスープ		たまご,わかめ	かたくりこ	たまねぎ	
七夕 献立	あなごちらしずし	さけおかゆ	○	あなご,きんしたまご,きざみのり	こめ,さとう	にんじん,きゅうり	731 kcal
	たなばたじる	たなばたじる		きぬごしどうふ	そうめん	たまねぎ,オクラ,にんじん 	24.4 g
	きらきらあまなついろゼリー	きらきらゼリー			カクテルゼリー	なつみかん	1.9 g
旬 枝豆	えだまめごはん	えだまめがゆ	○		こめ	えだまめ 	763 kcal
	ぶたにくのうめしそいため	ぶたにくのうめしそいため		ぶたにく	ひまわりゆ	にんにく,しそ,ばいにく	37.3 g
	あおなのびたし	あおなのびたし		あぶらあげ	さとう	こまつな,にんじん,はくさい	2.5 g
	とうふのみそしる	おぼろどうふのみそしる		もめんどうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,ねぎ	
やまぶき 野菜★ 水菜	こくさんこむぎパン	パンがゆ	○		こくさんこむぎパン		735 kcal
	アジフライ	アジのあげに		あじ 	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ		35.1 g
	ノンエッグタルタルソース	ノンエッグマヨネーズ			ノンエッグタルタルソース		3.6 g
	もやしとピーマンのソテー	キャベツとほうれんそうのソテー			ひまわりゆ	もやし,ピーマン,コーン	
	やまぶきみずなとハムのスープ	やまぶきみずなのスープ		ハム		みずな,にんじん,たまねぎ	
やまぶき ランチの日	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		746 kcal
	マーボーなす	マーボーなす		ぎゅうひきにく,ぶたレバーチップ,みそ	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	なす,しょうが,にんにく,ピーマン,にんじん,ほししいたけ	25.1 g
	きくらげのちゅうかスープ	ちゅうかスープ			ごまあぶら 	きくらげ,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ	2.4 g
	すいか	すいかゼリー				すいか	
旬 冬瓜	ごはん	おかゆ	○		こめ		785 kcal
	さばのしおやき	さばのしおやき		さば			34.8 g
	とうがんととりひきにくのもの	とうがんととりにくのもの		とりひきにく	ひまわりゆ,かたくりこ	とうがん,しょうが 	2.8 g
旬 はも	みそしる	みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ	もやし		
	ごはん	おかゆ	○		こめ		791 kcal
	はもてんぷら	たらのてんぷら		はも 	てんぷらこ,なたねゆ		30.6 g
	おろしてんつゆ	とろとろおろしてんつゆ				だいこん 	2.3 g
	あおなのおひたし	あおなのおひたし			すりごま	こまつな,はくさい,もやし	
みずなのすましじる	すましじる	きぬごしどうふ		てまりふ	たまねぎ,みずな		

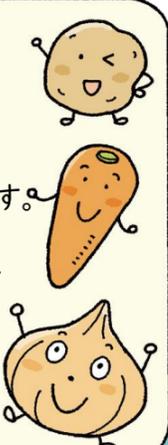
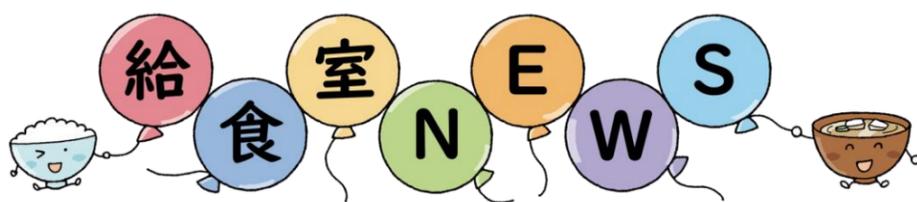
日	献立名		ぎゆうにゅ	あか なかま	き なかま	みどり なかま	E初キー たんばく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1 8 火	こがたパン	パンがゆ	○		バターロールパン, テーブルロールパン		736 kcal
	スパゲティミートソース	ミートソースうどん		ぶたひきにく, ぎゆうひきにく, ぶたレバーチップ, こなチーズ	スパゲッティ, ひまわりゆ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, グリンピース, ホールトマト	29.5 g
	ひじきサラダ	やわらかひじき		ひじき	ごまクリーミードレッシング	キャベツ, コーン, えだまめ	2.7 g
食育の日 1 9 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ, むぎ		831 kcal
	なつやさいカレー	なつやさいカレー		ぶたにく, スキムミルク	ひまわりゆ, こむぎこ, パター	しょうが, にんにく, なす, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ホールトマト	31.6 g
	いりじゃこ	しらすに		にぼし			2.2 g
	きゅうりのピリからサラダ	きゅうりのピリからサラダ			ごまあぶら, さとう, いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, えだまめ, にんにく	
夏のひんやりセレクトスイーツ 2 0 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		758 kcal
	ぶたにくのスタミナどんぶり	ぶたにくのスタミナどんぶり		ぶたにく, みそ	ひまわりゆ, さとう, いりごま, かたくりこ	にんにく, きパプリカ, いら, にんじん, たまねぎ	30.1 g
	あつあげのみそしる	おぼろどうふのみそしる		あつあげ, みそ		こまつな, しめじ	2.4 g
	★セレクトスイーツ	★セレクトスイーツ					
	①れいとうパン	①みずようかん			みずようかん	れいとうパン	
	②はちみつレモンゼリー	②はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
③わらびもち			わらびもち				

- 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。
- 地場産の食品は太字で表記しています。
- 献立は都合により変更する場合があります。
- 小・中・高 統一メニューを実施し、配缶量を調整しています。

〈基準〉 児童生徒の身体記録より算出 小学部 579 kcal 中学部 758 kcal 高等部 834 kcal

【7月の見どころ献立】

- 4日(火) 食育★とうもろこしの皮むき： 中学部1年生が前日に皮むきに挑戦します。
- 11日(火) やまぶき野菜： 高等部が作業学習で栽培した水菜を全校のみんなでスープにさせていただきます。
- 12日(水) やまぶ-ランチの日： 木津川市名産の旬の梅谷すいかとJA井手町支店さんから、井手町産なすを食べます。
- 14日(金) はも： 翌日から前祭が始まる祇園祭にちなんではおもろ芋を天ぷらに調理します。
- 19日(水) 食育の日： 「夏野菜を食べよう」をテーマにJA京田辺支店さんから京田辺市産の旬の夏野菜を提供していただきます。保健・給食委員会による夏野菜の紹介掲示と一緒に夏野菜について学びます。
- 20日(木) 夏のひんやりセレクトスイーツ： 3つのスイーツから好きな物を選びました。一番人気はわらびもちでした。

給食室前にモニター登場！

今年度、給食室前にモニターが設置されました。豆むきの様子や、給食室内の調理の様子を放映しています。たけのこの下処理の様子を興味深そうに見る子どもや、一生懸命取り組んだ豆むきの翌日、自分がむいている姿を見て、給食と活動がおすすびついたり、映像をみた他の先生からがんばっていたねとほめられてうれしそうなお子どもたちの姿が見られました。来校の際はぜひ御覧くださいね。

