

7月 学校給食献立表

令和6年度

奈良県立ろう学校

1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)	
麦ごはん ◎こめ おおむぎ 豚肉とピーマンの炒め物 ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん しょうが ごま油 ちくわ天のチリソース ちくわ 天ぷら粉 油 しょうが にんにく ケチャップ さとう トウバンジャン しょう油 みりん かたくり粉	エネルギー 小 636kcal 大 803kcal たんぱく質 小 22.5g 大 27.3g	パインパン パインパン 牛乳 牛乳 とり肉となすのカレーソテー トマトとズッキーニのスープ たまねぎ ピーマン 油 酒 こしょう コンソメ しょう油 カレー粉 カレールウ 豆乳 コーンコロッケ 豆乳 コーンコロッケ 油	エネルギー 小 623kcal 大 804kcal たんぱく質 小 23.4g 大 29.8g	おきなわ県の料理 ゴーヤ そばろ井 ◎こめ おおむぎ 豚肉 ゴーヤ にんにく ごぼう しょうが とうもろこし しょう油 さとう みりん 酒 中華だし 油 赤みそ 牛乳 牛乳 もずくスープ もずく たまねぎ にんじん ぶなしめじ 小松菜 中華だし しょう油 さとう かたくり粉 手作り ちんすこう さとう はくりき粉 ラード	エネルギー 小 683kcal 大 865kcal たんぱく質 小 22.5g 大 27.8g	和風スパゲティ スパゲティ ベーコン たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 にんじん にんにく バター オリーブ油 しょう油 さとう こしょう さとう 酒 昆布茶 コンソメ 牛乳 牛乳 オクラと長いものねばねばサラダ オクラ 長いも かつお節 しょう油 さとう だしの素 ミルメーク (ココア) ミルメーク (ココア)	エネルギー 小 603kcal 大 805kcal たんぱく質 小 25.4g 大 29.5g	麦ごはん ◎こめ おおむぎ れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ 油 ひじきの炒め煮 ひじき 油揚げ こんにやく にんじん 油 しょう油 さとう みりん だしの素	エネルギー 小 644kcal 大 813kcal たんぱく質 小 23.0g 大 28.4g
8日 (月) 七夕給食		9日 (火)		10日 (水) 納豆の日		11日 (木)		12日 (金)	
わかめごはん ◎こめ おおむぎ わかめ ごはんの素 牛乳 牛乳 七夕 ハンバーグ ハンバーグ にんにく しょう油 ケチャップ ノンエッグ マヨネーズ 七夕汁 ◎そうめん しそそうめん オクラ にんじん たまねぎ ◎青ねぎ ぶなしめじ 油揚げ かまぼこ みそ 白みそ だしの素 けずり粉 うるめ節	エネルギー 小 711kcal 大 900kcal たんぱく質 小 30.3g 大 36.3g	ハヤシライス ◎こめ おおむぎ 豚肉 たまねぎ にんじん えりんぎ さやいんげん かぼちゃ 赤ぶどう酒 油 さとう ハヤシルウ ウスターソース 牛乳 牛乳 きゅうりとブロッコリーのサラダ きゅうり ブロッコリー キャベツ ドレッシング フライドポテト フライドポテト 油 塩	エネルギー 小 721kcal 大 915kcal たんぱく質 小 21.6g 大 26.6g	ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳 夏野菜の肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ ズッキーニ トマト オクラ にんじん 油 さとう しょう油 みりん だしの素 スタミナ納豆 とり肉 納豆 ◎青ねぎ にんにく 白菜キムチ ごま油 しょう油 みりん さとう 酒 トウバンジャン けんちん汁 厚揚げ にんじん 大根 小松菜 こんにやく しょう油 みりん 酒 うるめ節	エネルギー 小 677kcal 大 856kcal たんぱく質 小 25.7g 大 32.1g	パン パン 牛乳 牛乳 すずきフライ すずきフライ 油 切り干し大根 のトマトソテー 切り干し大根 とり肉 にんじん たまねぎ ピーマン にんにく オリーブ油 コンソメ ケチャップ トマトピューレ さとう とんかつソース ウスターソース こしょう かぼちゃのポターージュ かぼちゃ 白いんげん豆 たまねぎ にんじん パセリ コンソメ こしょう 牛乳	エネルギー 小 678kcal 大 864kcal たんぱく質 小 29.0g 大 35.4g	ジャーザーうどん ◎吉野くず 入りうどん 牛ミンチ 豚ミンチ たまねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが なす 小松菜 しいたけ ◎青ねぎ テンメンジャン みそ 赤みそ しょう油 酒 さとう 中華だし かたくり粉	エネルギー 小 609kcal 大 777kcal たんぱく質 小 25.9g 大 31.9g

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

好ききらいなく、しっかり食べる

夏パテしない食生活を!

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける






のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンBがたっぷり!! 夏はのどごしの良い「めん類」や「ジュース」など、炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちです。そこで炭水化物をエネルギーに変えるための「ビタミンB」を意識してとるようにしてください!!

また牛乳には骨を作る「カルシウム」だけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。

暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。

15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	給食のメニューを 外出先でも 確認できます!!
海の日  食材名の横に 「◎」がついた食材は 奈良県産 奈良県の特産品!! 	夏野菜カレー ◎こめ おおむぎ とり肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ゴーヤ ピーマン かぼちゃ セロリ トマト りんご 赤ぶどう酒 カレールウ 油 チーズ ケチャップ コンソメ ウスターソース 	スンドゥブ ラーメン 中華めん 豚肉 とうふ にんにく にら キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし 油 酒 こしょう ごま油 しょう油 中華だし とりがらスープ キムチの素 	パリ2024オリンピックおうえん 給食でオリンピック開催国ツアー 2024パリ大会 「フランスの料理」 パン パン ラタトゥイユ ウィンナー なす とうがん たまねぎ アスパラガス にんにく トマト ケチャップ オリーブ油 コンソメ こしょう ぎょう 	
エネルギー たんぱく質	小 648kcal 大 818kcal 小 21.7g 大 26.7g	エネルギー たんぱく質	小 623kcal 大 807kcal 小 25.9g 大 31.6g	エネルギー たんぱく質

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食はないので、昼食を自分で選んで買ったり、作ったりする人もいるかもしれませんね。好きなものばかりの食事にならないように栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう！



● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物




夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を食べるなど意識して食べるようにしましょう!!

これに牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物




● コンビニで買う場合 (例)

「給食」を思い出して、組み合わせの参考にしてくださいね!!

主食





主菜



副菜



冷やし中華やサンドイッチなど、ひとつの料理で「主食・主菜・副菜」が組み合わせられたものもあります。そんな時は「足りないもの」を追加するようにしましょう。

冷やし中華  **中華めん (主食)**
卵サンド  **パン (主食)**
副菜を追加! 