

# 6月分予定献立表【6月は食育月間です】

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

6月に入りだんだん暑くなってきました。いよいよ来週から給食が始まります。新型コロナウイルスの感染予防のためにも、食事のときにより一層、衛生面の注意が必要になります。

## 給食時の衛生面の注意

食事の前に石けんで手を洗って、清潔なハンカチで拭きましょう。



席についてから、手を消毒しましょう



食べている間は、会話を控えましょう。



はしやスプーン、おしぼりなどは毎日洗って乾いたものを持ってきましょう。



食べ終わったら、マスクをして、後片付けをしましょう。



日	曜日	献立名	使用する食材の主な働き			栄養価 (中学生・高専部)	
			血や肉や骨や歯になる	熱や力の元になる	からだの調子を整える	エネルギー	タンパク質
22	月	ごはん		精白米, おおむぎ(押麦)		エネルギー	716 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	20.9 g
		夏野菜カレー	豚モモ肉(国産付)	大豆油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, なす, かぼちゃ	脂質	24.9 g
		和風サラダ	カットわかめ	大豆油	キャベツ, にんじん, 青ピーマン, とうもろこし	食塩	2.9 g
		みかんゼリー			みかんゼリー		
23	火	ごはん のりふりかけ	のり, かつお節	精白米, 強化米, ごま		エネルギー	605 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	22.4 g
		枝豆入り卵焼き	たまご	三温糖, 大豆油	枝豆	脂質	20.4 g
		ごぼうサラダ		上白糖, ごま, マヨネーズ	ごぼう, キャベツ, にんじん, きゅうり	食塩	2.2 g
		きゃべつと肉団子のスープ	とりひき肉, たまご		キャベツ, きょうな, にんじん, ふなしめじ		
24	水	ごはん		精白米, 強化米		エネルギー	644 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	27.3 g
		メバル野菜あんかけ	めばる	大豆油, 上白糖, でん粉	だけのこ, えのきたけ, にんじん, さやいんげん	脂質	21.0 g
		きゃべつのだくあんあえ		ごま	大根, たくあん, 干し大根, キャベツ	食塩	3.0 g
		大豆の湯煮	大豆(国産), 油揚げ, ひじき	大豆油, 上白糖	にんじん, こんにゃく		
25	木	麻婆豆腐丼	豚ひき肉, 木綿豆腐	精白米, 強化米, 大豆油, でん粉, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく, えのきたけ, たら	エネルギー	678 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	27.3 g
		春雨サラダ	かに風味かまぼこ	緑豆はるさめ, 上白糖, 大豆油	きゅうり, きょうな	脂質	22.7 g
		中華風卵スープ	たまご, ロースハム	でん粉	とうもろこし, 缶詰(ワタ), たまねぎ	食塩	2.7 g
26	金	ごはん		精白米, 強化米		エネルギー	729 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	21.6 g
		白身魚フライ	ほき, たまご	大豆油, 薄力粉, パン粉		脂質	26.9 g
		ゆでキャベツ			キャベツ	食塩	2.0 g
		にくじゃが	豚もも肉	じゃがいも, しらす, 大豆油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん		
29	月	ごはん ヨーグルト	ヨーグルト	精白米, 強化米		エネルギー	701 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	33.4 g
		サンマのおかか煮	サンマ, かつお節	三温糖	しょうが	脂質	19.6 g
		キャベツともやしのおひたし	カットわかめ		キャベツ, りょくとうもやし	食塩	2.4 g
		豚汁	豚もも肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ	じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ		
30	火	ごはん		精白米, 強化米		エネルギー	630 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	28.7 g
		青梗牛肉焼	豚もも肉	ごま油, でん粉, 大豆油	だけのこ, 青ピーマン, ねぎ, しょうが	脂質	20.5 g
		蒸し焼売	えび, 鶏ひき肉, たまご	焼売の皮	たまねぎ	食塩	2.2 g
		パンパンジーサラダ	鶏肉ささ身, カットわかめ	パンパンジードレッシング	きゅうり		

【食育目標】よくかんで食べよう (ひとくち30回を目標に、口を閉じてゆっくりよくかんで食べよう)

みなさんが好きなメニューはハンバーグ、ラーメン、カレーなどやわらかい料理が多いですね。良くかむと良いことがたくさんあるので、かみごたえのある料理をよくかんで食べましょう。



きんぴらごぼう



ごもくまめ



おひたし

消化しやすくなる。



歯に汚れがつきにくくなる。



早食いによる飽食を防ぐ。



イライラをためて、心が落ちる。



腸を刺激して、働きがよくなる。

