

8月分予定献立表

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

梅雨があけるといよいよ夏本番、急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。夏休みを元気に過ごすために、規則正しい食生活を送りましょう。

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲んだりしていると夏バテをしてしまいます。夏バテとは、「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」「眠れない」などの夏の暑さによる体調不良の総称です。冷房による外気温との温度差も自律神経の乱れを招きます。



～夏を元気に過ごすためのポイント～

1.朝食・昼食・夕食をしっかりと食べよう。



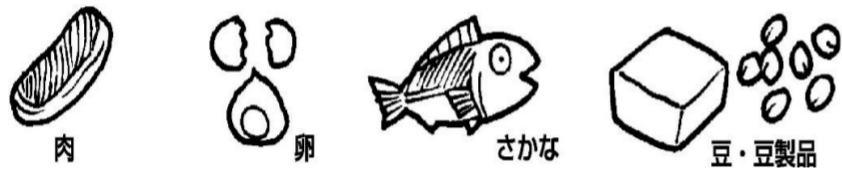
2.冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意!



3.夏野菜をたっぷり食べよう。



4.肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質をしっかりとろう。



5.冷房による冷えに気を付けよう



日	曜日	献立名	使用する食品の主な働き			栄養価(中学部・高等部)	
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力の元になるもの	からだの調子を整えるもの	小学部低学年は70% 高学年は80%の栄養量	
24	月	ご飯		精白米,強化米		エネルギー	683
		ピピンバ(にくそぼろ)	牛ひき肉,豚ひき肉	ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,干しぜんまい	タンパク質	25.0
		もやしナムル		ごま油,ごま(いり)	だいずもやし,ほうれんそう,にんじん	脂質	22.9
		牛乳 ももゼリー	牛乳		ももゼリー	食塩相当量	2.6
		わかめスープ	わかめ,木綿豆腐		ねぎ,えのきたけ		
25	火	食パン ブルーベリージャム		食パン	ブルーベリージャム	エネルギー	630
		牛乳	牛乳			タンパク質	27.5
		赤魚のトマトソースかけ	赤魚	小麦粉,大豆油,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,ホールトマトカット	脂質	20.1
		ミックスポテト	プロセスチーズ	じゃがいも,無塩バター	にんじん,グリーンピース,とうもろこし	食塩相当量	3.0
		モロヘイヤのスープ	絹ごし豆腐,かに風味かまぼこ		モロヘイヤ(莖葉),こまつな		
26	水	ご飯		精白米,強化米		エネルギー	636
		牛乳	牛乳			タンパク質	24.8
		鶏肉の香味焼き	鶏モモ肉(皮付き)	ごま油,ごま(いり)	しょうが,ねぎ,にんにく	脂質	24.5
		ごぼうサラダ		上白糖,ごま(いり),マヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり	食塩相当量	2.6
		冬瓜のスープ	ロースハム,たまご		とうがん,トマト,エリンギ		
27	木	ご飯		精白米,強化米		エネルギー	639
		牛乳	牛乳			タンパク質	33.2
		鮭の紅葉焼き	秋サケ	マヨネーズ	しょうが,にんじん	脂質	21.3
		塩昆布あえ	塩昆布		きゅうり,こまつな	食塩相当量	2.4
		道産子汁	豚モモ肉,木綿豆腐,わかめ,白みそ	大豆油	とうもろこし,にんじん,ねぎ,もやし,にんにく,しょうが		
28	金	じゃこと枝豆のご飯	大豆,ちりめんじゃこ	精白米,強化米	えだまめ	エネルギー	626
		牛乳	牛乳			タンパク質	26.3
		チキン梅風味カツ	鶏むね肉,たまご	小麦粉,パン粉,大豆油	梅肉	脂質	18.3
		小松菜のごますあえ	油揚げ	上白糖,ごま(いり)	こまつな,もやし	食塩相当量	2.5
		かきたま汁	たまご,なると	でん粉	たまねぎ,ねぎ		
31	月	麦ご飯		精白米,おおむぎ(押麦)		エネルギー	720
		牛乳	牛乳			タンパク質	22.2
		シーフードカレー	むきえび,ほたてがい,豚モモ肉	大豆油,じゃがいも,カレールー	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	脂質	20.4
		和風サラダ	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	食塩相当量	3.1
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		