



7月分 予定献立表



【食育目標】暑さに負けない体を作ろう～冷たいものの飲み過ぎに注意しよう～

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

暑い夏、のどが渇いたときに何を飲みますか？夏は汗をたくさんかくので、多くの水分をとる必要があります。でも、砂糖がたくさん入っている炭酸飲料や清涼飲料水を水がわりに飲むと、太りやすくなったり、虫歯がでやすくなったり、食事がきちんと食べられなくて、『夏バテ』してしまうこともあります。それではどんなふうに水分をとったらよいのでしょうか？夏の飲み物について考えてみましょう。

炭酸飲料や清涼飲料を飲み過ぎると・・・

砂糖の摂りすぎ
で、ふとりやすい

砂糖の消化にピタ
ミンBが使われて、
疲れやすい

きちんと食事がと
れなくなり、夏バ
テしやすい

虫歯になりやすい



<p>1 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ</p> <p>エネルギー 633 キロカロリー たんぱく質 25.4 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>2 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さけのみみじやき しおこんぶあえ どさんこじる</p> <p>エネルギー 631 キロカロリー たんぱく質 32.2 g しよくえん 2.4 g</p>
--	---

<p>5 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのぴりからソースかけ うめおかかあえ ごまみそしる</p> <p>エネルギー 661 キロカロリー たんぱく質 25.6 g しよくえん 2.0 g</p>	<p>6 (火)</p> <p>ミルクパン ぎゅうにゅう しろみさかなのパンこやき ミックスポテト なつやさいのトマトにこみ</p> <p>エネルギー 636 キロカロリー たんぱく質 30.1 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>7 (水) 七夕</p> <p>ごもくすし ぎゅうにゅう とりにくのてりやき そうめんじる フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 684 キロカロリー たんぱく質 26.6 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>8 (木)</p> <p>みそラーメン ぎゅうにゅう むししゅうまい パンパンジーサラダ</p> <p>ラーメン</p> <p>エネルギー 698 キロカロリー たんぱく質 29.6 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>9 (金) 中部部のワンス グループが栄養バランスの よい献立を考えました。</p> <p>ソースカツどん ほうれんそうのぼんすあえ ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう</p> <p>エネルギー 720 キロカロリー たんぱく質 27.9 g しよくえん 2.4 g</p>
<p>12 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき だいたすのいそに きりほしだいこんサラダ</p> <p>エネルギー 690 キロカロリー たんぱく質 29.3 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>13 (火)</p> <p>ナン ぎゅうにゅう キーマカレー カラフルサラダ ももヨーグルト</p> <p>エネルギー 685 キロカロリー たんぱく質 28.4 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>14 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう アジとえだまめのフリッター たくあんあえ なすのみそいため</p> <p>エネルギー 655 キロカロリー たんぱく質 25.3 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>15 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう かにたま ごぼうサラダ きゃべつとにくだんごのスープ</p> <p>エネルギー 628 キロカロリー たんぱく質 23.7 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>16 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ミートボールのすぶたふう ほうれんそうのナムル あげぎょうざ</p> <p>エネルギー 647 キロカロリー たんぱく質 20.4 g しよくえん 2.4 g</p>

<p>19 (月) 食育の日 けいはん (奄美の郷土料理) ぎゅうにゅう キピナゴフライ チンゲンサイのごまあえ</p> <p>エネルギー 625 キロカロリー たんぱく質 28.0 g しよくえん 2.2 g</p>	<p>20 (火)</p> <p>タコライス ぎゅうにゅう もずくのみそしる れいとうパイナップル</p> <p>エネルギー 655 キロカロリー たんぱく質 26.3 g しよくえん 2.3 g</p>
---	--

飲み物の(500ml)に含まれる砂糖の量

□=3.5g

<p>炭酸飲料</p> <p>56.5g</p>	<p>スポーツ飲料</p> <p>31.0g</p>	<p>お茶・麦茶</p> <p>0g</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------

夏の飲み物 飲み方のポイント！

- 甘い飲み物を水がわりにしない(お茶か麦茶にする)
- 甘さを感じにくくなるので、冷やしすぎない
- 外出するときは、なるべくお茶や麦茶を持って行く
- 食事の前に、甘い飲み物を飲まない
- 甘い飲み物を飲むときは、コップについて少しだけにする

7月分予定献立表



【食育目標】暑さに負けない体を作ろう～冷たいものの飲み過ぎに注意しよう～



暑い夏、のどが渇いたときに何を飲みますか？夏は汗をたくさんかくので、多くの水分をとる必要があります。でも、砂糖がたくさん入っている炭酸飲料や清涼飲料を水がわりに飲むと、太りやすくなったり、虫歯ができやすくなったり、食事がきちんと食べられなくて、『夏バテ』してしまうこともあります。それではどんなふうに分水分をとったらよいのでしょうか？夏の飲み物について考えてみましょう。

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	献立名	使用する食品の主な働き			栄養価	普通食	
			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		普通食	別調理食
1	木	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	633 kcal	513 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	25.4 g	25.6 g
		青椒牛肉絲	豚モモ(脂身付き)	ごま油、でん粉、大豆油	たけのこゆで、青ピーマン、たまねぎ、しょうが	脂質	18.9 g	15.6 g
		中華サラダ	かに風味かまぼこ、わかめ	緑豆はるさめ、上白糖、大豆油	きゅうり、しょうが	食塩相当量	2.5 g	2.1 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(ｸﾞｰﾙ)、たまねぎ			
2	金	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	631 kcal	503 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	32.2 g	18.6 g
		鮭の紅葉焼き	しろうさげ	マヨネーズ	しょうが、にんじん	脂質	20.8 g	19.3 g
		塩昆布あえ	塩昆布		きゅうり、こまつな	食塩相当量	2.4 g	2.4 g
		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			
5	月	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	617 kcal	482 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	28.7 g	27.7 g
		とりにくのピリ辛ソースかけ	若鶏肉胸(皮付き)	でん粉、大豆油、上白糖、ごま(いり)	にんにく	脂質	17.8 g	14.4 g
		うめおかかあえ	かつお加工品(かつお節)		きゅうり、こまつな、練り梅	食塩相当量	2.0 g	2.0 g
		ごま味噌汁	木綿豆腐、白みそ	ごま(いり)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ			
6	火	ミルクパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		エネルギー	640 kcal	567 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	30.4 g	22.6 g
		白身魚のパン粉焼き	メルルーサ	大豆油、パン粉(乾燥)		脂質	20.7 g	25.2 g
		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	2.5 g	2.2 g
		夏野菜のトマト煮込み	ベーコン	オリーブ油	たまねぎ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、セロリ、トマト			
7	水	五目寿司	油揚げ、たまご、かにかまぼこ	精白米、強化米、上白糖、三温糖	にんじん、干し椎茸、ごぼう、さやいんげん	エネルギー	687 kcal	530 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	26.9 g	29.1 g
		鶏の照り焼き	若鶏肉モモ(皮付き)	ごま(いり)	しょうが	脂質	19.5 g	14.5 g
		そうめん汁	なると	そうめん	わけぎ、えのきたけ、にんじん	食塩相当量	3.1 g	2.7 g
		フルーツポンチ	乳製品	砂糖	みかん(缶詰)、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰)			
8	木	みそラーメン	豚モモ肉(脂身付き)、赤みそ	蒸し中華めん、大豆油	もやし、ねぎ、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ	エネルギー	698 kcal	513 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	29.6 g	24.5 g
		蒸ししゅうまい	豚挽き肉、鶏ひき肉	薄力粉、大豆油	玉ねぎ	脂質	20.5 g	19.8 g
		パンパンジーサラダ	鶏肉ささ身、わかめ	ドレッシング	きゅうり	食塩相当量	3.1 g	2.9 g
9	金	ソースカツどん	豚ロース肉、たまご	精白米、薄力粉、パン粉(乾燥)、植物油	キャベツ	エネルギー	752 kcal	540 kcal
		ほうれんそうのボン酢あえ	牛乳		ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ	タンパク質	30.7 g	28.2 g
		具たくさんみそ汁	生揚げ、白みそ		ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	脂質	28.2 g	17.2 g
		牛乳	牛乳			食塩相当量	2.4 g	2.2 g
12	月	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	690 kcal	593 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	29.8 g	26.3 g
		鯖のゴマ焼き	まさば	ごま(いり)	しょうが	脂質	26.3 g	27.9 g
		大豆の磯煮	大豆(国産、ゆで冷凍)、油揚げ	大豆油、三温糖	にんじん、こんにゃく、ごぼう	食塩相当量	2.4 g	2.3 g
		きりぼし大根サラダ	わかめ	上白糖、ごま油	切干しだいこん、にんじん、きゅうり			
13	火	ナン	脱脂粉乳	薄力粉、大豆油		エネルギー	704 kcal	584 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	29.7 g	24.3 g
		キーマカレー	豚ひき肉、牛ひき肉、いんげん豆、ひよこ豆	大豆油 カレールウ(脱脂粉乳)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、なす	脂質	29.7 g	27.0 g
		カラフルサラダ		大豆油	プロッコリー、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン	食塩相当量	3.2 g	2.8 g
		ももヨーグルト	ヨーグルト	砂糖				
14	水	ごはん		精白米、強化米		エネルギー	655 kcal	530 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	25.3 g	23.4 g
		アジと枝豆のフリッター	アジ、たまご	大豆油、薄力粉	枝豆	脂質	22.6 g	20.4 g
		たくあんあえ		ごま(いり)	こまつな、たくあん、りよくとんもやし	食塩相当量	2.3 g	2.3 g
		なすのみそ炒め	豚ひき肉、赤みそ	三温糖、大豆油	なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく			
15	木	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	628 kcal	532 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	23.7 g	19.2 g
		かに玉	かに風味かまぼこ、たまご	大豆油、三温糖、でん粉	ねぎ、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)	脂質	22.1 g	23.8 g
		ごぼうサラダ		上白糖、ごま(すり)、マヨネーズ	ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩相当量	2.5 g	2.4 g
		きゃべつと肉団子のスープ	とりひき肉		キャベツ、きょうな、にんじん、ぶなしめじ			
16	金	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	647 kcal	507 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	20.4 g	18.0 g
		ミートボールの酢豚風	豚挽き肉、鶏ひき肉、たまご	大豆油、上白糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	脂質	21.4 g	17.5 g
		ほうれんそうのナムル		ごま油、ごま(いり)	りよくとんもやし、ほうれんそう	食塩相当量	2.4 g	2.3 g
		揚げ餃子	豚挽き肉	大豆油、餃子の皮	ねぎ、きゃべつ、にんにく			
19	月	鶏飯(奄美の郷土料理)	たまご、若鶏肉ささ身	精白米、強化米、三温糖	しいたけ、にんじん、さやいんげん、しょうが、レモン、わけぎ	エネルギー	625 kcal	557 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	28.0 g	24.2 g
		きびなごフライ	キビナゴ、たまご	大豆油、薄力粉、パン粉		脂質	19.4 g	22.1 g
		青梗菜のごまあえ	わかめ	ごま(すり)	チンゲンツァイ、にんじん	食塩相当量	2.2 g	2.2 g
20	火	タコライス	豚ひき肉、ひよこ豆、パルメザンチーズ	精白米、強化米、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、ミニトマト	エネルギー	655 kcal	507 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	26.3 g	22.1 g
		もずくのみそ汁	もずく、木綿豆腐、白みそ		ねぎ、えのきたけ	脂質	19.2 g	18.1 g
		冷凍バナナッフル			カットパン	食塩相当量	2.3 g	2.3 g

夏の飲み物 飲み方のポイント

甘い飲み物を水代わりにしない

外出するときは、なるべくお茶を持って行く

甘さを感じにくくなるので、冷やしすぎない

食事の前に甘い飲み物を飲まない

甘い飲み物を飲むときは、コップについて飲む

