## 7月 献立予定表



や和6年度 東京都立東久留米特別支援学校長 守屋 光輝

12 0 L = 18	1. L 2 78		即	
<sub>げつようび</sub> <b>月曜日</b>	かようび <b>火曜日</b>	<sub>すいようび</sub> <b>水曜日</b>	もくょうび <b>木曜日</b>	*************************************
○本校の基準○	<7月給食目標>『暑さに負けない体をつくろう』		To John L	表影响的 冒冒之父
エネルギー たんぱく質	ると、 暑さに負けない体をつくるには、まずは朝食を規則		3-,7°t" (M) (M) (M) (M)	
740Kcal 28.0g	だしく食べることが大切です。朝夕の食事時間をずらす		table of the control	
ししつ しょくえんそうとうりょう 脂質 食塩相当量	じっけん まな ゆうしょく 実験を行ったところ、夕食。 からだ ちょうせつ たいないどけい ま		(R)	からも
16~24g 2.5g未満	p b t 5.59せつ たいないとけい ### Nation ### Albein ### P b p k を調節する体内時計に大きく影響を及ぼすことが p k to Albein ## Albein ## P b p k to Albein ## Albein #		水分構給が大切な季節になりました。清涼飲料水には糖分が、	
○今月の平均○	わかっています。 朝の人間の元を沿いたと中に未養 たいないとけい まいたませいかく をとる だけでなく、体内時計を毎日正確に		スポーツドリンクには糖分と塩分が含まれます。激しい運動などを あたいがい いちょう はた かと かと	
665kcal 29.6g	保つことができるように、朝食は決まった時間		してたくさんがません。 かきしがい しょう はたら から から してたくさんがきかいた後以外では、胃腸の働きを悪くしたり、太 をだん とうぶん かず せぎちゃり過ぎの原因となることもあります。普段は糖分なしの水や麦茶	
21.1g 2.5g	に、しっかり食べるよう心がけてみませんか。		り廻さい原因となることもあります。音技は権力なしの小や麦糸 ***がお勧めです。	
1 【半夏生】	2	3	4	5 【七夕・7/7】
カレーうどん	とうもろこしごはん	チンジャオロース一丼	胚芽米入りごはん	胚芽米入りごはん
たこ揚げくん(卵ナシ)	さばのピリ発焼き	ごろごろ	ぶたにく やながわふう <b>豚肉の柳川風</b>	とり天(卵ナシ)
きゅうりの酢の物	ごま和え	ポテトサラダ(ノンエッグマヨ)	野菜のごまみそ和え	♥ 幸い の黒ごまサラダ
きゅうにゅう 牛乳 半夏生	野菜碗	<sub>こまっな</sub> 小松菜とえのきのスープ	臭沢山みそ汁	t 女 d t t t t t t t t t t t t t t t t t
	きゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう 牛乳	すいか 🥻
				ぎゅうにゅう 牛乳
679kcal 32.3g 14.5g 3.1g	671kcal 25.8g 27.3g 2.2g	643kcal 28.7g 22.2g 2.6g		670kcal 28.1g 16.4g 2.2g
8	9	10	11	12
歴芽米入りごはん	トースト(胚芽食パン)	歴芽米入りごはん	」。 まざはん	歴芽米入りごはん
カルシラ 和風ミートローフ	まめ い 豆入りホワイトシチュー	きけ <b>鮭のごま焼き</b>	なす入り麻婆豆腐	ぁヒ なんぱん づ <b>鯵の南蛮漬け</b>
粉ふき芋	ッマック 野菜サラダ	いそ あ <b>磯和え</b>	かみかみ和え(スルメ)	からし あ 辛子和え
たいこん うめ きゅうりと大根の梅おかか和え	れいとう 冷凍みかん	ゅった ゆで枝豆	とうがん ちゅうか 冬瓜の中華ス一プ	まっゃさい 夏野菜のみそ汁
あさりと豆腐のみそ汁	<sub>ぎゅうにゅう</sub> <b>牛乳</b>	田舎汁	きゅうにゅう <b>牛乳</b>	まっちゃ 抹茶ミルクゼリー
************************************		************************************		ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>
643kcal 27.1g 19.7g 3.1g	660kcal 33.6g 25.7g 2.5g	662kcal 32.5g 21.9g 2.3g		665kcal 29.0g 17.6g 2.5g
15	16	17	18 <1学期給食終>	19 17.0g 2.0g
	・	なつ ず し	Light ひ 【食育の日7/19】	
5 71 71			【食育のログ 19]   ************************************	終業式
海の白	ごぼうサラダ   * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	かぼちゃサラダ		きゅうしょく ( <b>給食なし</b> )
	野菜ス一プ	のっぺい汁 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	海軍カレー	(稲良なし)
·	ぎゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう 牛乳	ひじきのさっぱりサラダ	夏バテしないように
			サイダ <sup>・</sup> 一ホ <sup>°</sup> ンチ(リンコ <sup>・</sup> ・ミカン・ハ <sup>°</sup> イン)	
The second second	649kcal 29.0g		ぎゅうにゅう 牛乳	しょくじは
	649kcal 29.0g	647kcal 26.8g	701kcal 24.9g	→