

7月 献立予定表



令和6年度

東京都立東久留米特別支援学校長

守屋 光輝

げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日	
○本校の基準○		＜7月給食目標＞『暑さに負けない体をつくろう』							
エネルギー	たんぱく質	暑さに負けない体をつくるには、まずは朝食を規則正しく食べることが大切です。朝夕の食事時間をずらす実験を行ったところ、夕食よりも朝食の時間のずれが身体を調節する体内時計に大きく影響を及ぼすことがわかっています。朝の太陽の光を浴びて、単に栄養をとるだけでなく、体内時計を毎日正確に保つことができるように、朝食は決まった時間に、しっかり食べるよう心がけてみませんか。							
740Kcal	28.0g					水分補給が大切な季節になりました。清涼飲料水には糖分が、スポーツドリンクには糖分と塩分が含まれます。激しい運動などをしたたくさん汗をかいた後以外では、胃腸の働きを悪くしたり、太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がお勧めです。			
脂肪	食塩相当量								
16～24g	2.5g未満								
○今月の平均○									
665kcal	29.6g								
21.1g	2.5g								
1 【半夏生】		2		3		4		5 【七夕・7/7】	
カレーうどん たこ揚げく(卵ナシ) きゅうりの酢の物 牛乳		ともろこしごはん さばのピリ辛焼き ごま和え 野菜碗 牛乳		チンジャオロースー并 ごろごろ ポテトサラダ 小松菜とえのきのスープ 牛乳		胚芽米入りごはん 豚肉の柳川風 野菜のごまみそ和え 具沢山みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん とり天(卵ナシ) 野菜の黒ごまサラダ 七夕汁 すいか 牛乳	
679kcal	32.3g	671kcal	25.8g	643kcal	28.7g	676kcal	34.2g	670kcal	28.1g
14.5g	3.1g	27.3g	2.2g	22.2g	2.6g	21.1g	2.3g	16.4g	2.2g
8		9		10		11		12	
胚芽米入りごはん 和風ミートローフ 粉ふき芋 きゅうりと大根の梅おかか和え あさりとう豆腐のみそ汁 牛乳		トースト(胚芽食パン) 豆入りホワイトシチュー 野菜サラダ 冷凍みかん 牛乳		胚芽米入りごはん 鮭のごま焼き 磯和え ゆで枝豆 田舎汁 牛乳		麦ごはん なす入り麻婆豆腐 かみかみ和え(スルメ) 冬瓜の中華スープ 牛乳		胚芽米入りごはん 鱈の南蛮漬け 辛子和え 夏野菜のみそ汁 抹茶ミルクゼリー 牛乳	
643kcal	27.1g	660kcal	33.6g	662kcal	32.5g	673kcal	32.6g	665kcal	29.0g
19.7g	3.1g	25.7g	2.5g	21.9g	2.3g	23.3g	2.6g	17.6g	2.5g
15		16		17		18 <1学期給食終>		19	
海の日 		スパゲティアラビアータ ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳		夏のちらし寿司 かぼちゃサラダ のっぺい汁 牛乳		【食育の日7/19】 <神奈川県料理> 海軍カレー ひじきのさっぱりサラダ サイダーボンチ(リンゴ・ミカン・パン) 牛乳		終業式 (給食なし) 夏バテしないように 	
		649kcal	29.0g	647kcal	26.8g	701kcal	24.9g		
		21.1g	2.5g	22.9g	2.1g	20.2g	2.4g		

※材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。