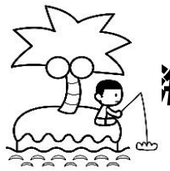
令和4年　7月　献立使用材料予定表　　テーマ「暑さに負けない食事」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

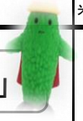
7月の献立について

☆ 夏野菜がおいしい季節です！ズッキーニ・トマト・とうがん・かぼちゃ・なす・えだまめ・みょうが・きゅうり・とうもろこし

☆ 郷土食の献立・・・沖縄県の郷土食「ゴーヤチャンプルー」・「にんじんしりしり」・「シブイ汁」
☆ 国際理解の献立・・・エジプト原産のモロヘイヤを使ったモロヘイヤスープを取り入れました。
☆ 行事食・・・7月7日の七夕にちなみ「すましそうめん」を取り入れました。
☆ 夏の暑さに負けない献立・・・酢を使った献立（ごま酢あえ・五目ずし等）、梅を使った献立（梅肉あえ）
○ 食育の日は、暑さに負けない食事のとり方を知るために、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。
○ 鉄分と食物繊維を補うために、はま菜ちゃんのえだまめを取り入れました。はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品「うまうま健康ピーマン炒め」を取り入れました。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 沖縄料理を味わう　**郷土料理** 麦ごはん（精白米　米粒麦） にんじんのしりしり（まぐろ油漬け　にんじん　さやいんげん　ごま油） ゴーヤチャンプルー（豚肉　豆腐　鶏卵　もやし　にがうり　にんじん　にんにく　ふ　削り節　米油） シブイ汁（とうがん　ねぎ　こまつな　えのきたけ　しょうが） 牛乳
4 夏野菜の栄養について知る チーズパン グリーンサラダ（キャベツ　きゅうり　えだまめ　米油　砂糖） スパゲティトマトソース（スパゲティ　まぐろ油漬け　えび　いか　たまねぎ　トマト　トマト（缶）　なす　ズッキーニ　ピーマン　にんにく　オリーブ油　バジル） 冷凍パインアップル（パインアップル） 牛乳	**5　小2社会生活学習** 麩の種類について知る ごはん（精白米） 即席漬（キャベツ　きゅうり　しょうが） 肉じゃが（豚肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　しょうが　つきこんにゃく　米油　砂糖） すまし汁（豆腐　うずら卵　ねぎ　こまつな　ふ） 牛乳	**6** エジプトの料理を知る　**国際理解** はいがしょくパン 野菜ソース（トマト　たまねぎ　トマトピューレー　米油　砂糖） カレイのパン粉焼き（カレイ　パセリ　オリーブ油　パン粉　チーズ　バジル） モロヘイヤスープ（豚肉　ベーコン　モロヘイヤ　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　コーン） マハラベイヤ（牛乳　砂糖　コーンスターチ） 牛乳	**7** 七夕の行事食について知る　**行事食** 酢飯（精白米　砂糖） かぼちゃのふくめ煮（かぼちゃ　砂糖） 五目ずしの具（油揚げ　にんじん　うなぎ　かんぴょう　ごま　砂糖） すましそうめん（そうめん　うずら卵　鶏肉　オクラ　にんじん　こまつな　みょうが　しょうが） 牛乳	**8** 鉄が多く含まれる食べ物について知る わかめごはん（はいが米　わかめ　ごま） みそ汁（豆腐　たまねぎ　こまつな　みそ） 変わり五目豆（だいず　豚肉　凍り豆腐　じゃがいも　米油　にんじん　ピーマン　こんにゃく　砂糖） 牛乳
11　ヨーグルト うまうま健康ピーマン炒めについて知る 麦ごはん（精白米　米粒麦） うまうま健康ピーマン炒め（豚肉　ピーマン　赤ピーマン　しらたき　ごま　ごま油　砂糖） 鶏ごぼうごはんの具（鶏肉　油揚げ　ごぼう　にんじん　米油　砂糖） みそ汁（豆腐　じゃがいも　ねぎ　えのきたけ　わかめ　みそ） ヨーグルト 牛乳	**12** はま菜ちゃんのとうもろこしを知る 中1～3年えだまめのさやとり ロールパン 焼きとうもろこし（とうもろこし　バター） ソース焼きそば（中華めん　豚肉　キャベツ　たまねぎ　もやし　にんじん　にら　米油） アセロラゼリー（りんご缶　アセロラジュース　寒天　砂糖） 牛乳	**13** 季節ののえだまめを味わう ごはん（精白米） ゆでえだまめ（えだまめ） あじのピリ辛ソース（あじ　でんぷん　米油　ねぎ　しょうが　にんにく　ごま油　砂糖　トウバンジャン） 卵とトマトのスープ（豚肉　鶏卵　豆腐　たまねぎ　トマト　しょうが　でんぷん） 牛乳	**14** 季節のすいかを味わう はいがごはん（はいが米） すいか チャプチエ（豚肉　たけのこ水煮　たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　ねぎ　にんにく　はるさめ　ごま　ごま油　砂糖） わかめスープ（豆腐　わかめ　ねぎ　にんじん　ごま油） 牛乳	**15** 主食を食べる大切さを知る　**作業所のパン** シュガートースト（食パン　バター　グラニュー糖） わかめサラダ（キャベツ　きゅうり　わかめ　ごま　米油　砂糖　ちりめんじゃこ　ごま油） コーンシチュー（鶏肉　ベーコン　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　いんげん豆　コーン　クリームコーン　こまつな　米油　豆乳　脱脂粉乳　コーンスターチ） 牛乳
18  海の日 	**19** 暑さに負けない食事の組み合わせについて知る　**食育の日** 麦ごはん（精白米　米粒麦） 梅肉あえ（きゅうり　梅干し） いわしのかば焼き（いわし　でんぷん　米油　砂糖） 豚汁（豆腐　豚肉　油揚げ　じゃがいも　にんじん　ごぼう　ねぎ　こんにゃく　みそ） 牛乳	**20** 香辛料が食欲を増すことを知る 五穀ごはん（精白米　五穀米） ごま酢あえ（切干しだいこん　きゅうり　ごま　砂糖） 夏野菜のカレー（豚肉　かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　なす　ズッキーニ　トマト（缶）　しょうが　にんにく　米油　小麦粉　マーガリン） プルーンはっこう乳		

「郷土料理の献立（1日）」



沖縄の人ウチナーンチュの言葉は、語尾を伸ばすことが多いので、「ゴーヤー」（にがうり）、「チャンプルー」（混ぜる）と言います。
沖縄の夏はとても暑く、発汗のためビタミンや無機質が失われます。そこで、ポリフェノールが多く含まれる苦い野菜（にがうりやよもぎ）を食べて、暑い夏を乗り切ります。

「国際理解の献立（6日）」

エジプトのナイル川で獲れるさかなを「ボルティ」といい、クミンやレモン汁、オリーブ油をかけて焼きます。「ムルキーヤ」というスープは、刻んだモロヘイヤを入れたスープです。エジプトではレンズ豆やひよこ豆、トマトを使った料理がたくさんあります。メハラベイヤは、クレオパトラが大好きだったデザートです。