

令和4年 7月 献立使用材料予定表 13回 テーマ「暑さに負けない食事」

横浜市立ろう特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月の献立について ・夏の暑さに負けない献立として、酢を使った献立を取り入れました。 ・夏野菜(ズッキーニ・トマト・かぼちゃ・なす・えだまめ・きゅうり・とうもろこし)を献立に取り入れました。 ・七夕にちなんで、すましそうめんを献立に取り入れました。 ・国際理解の献立としてエジプト原産のモロヘイヤを使ったスープを取り入れました。 ・郷土食の献立として北海道の郷土食を取り入れました。(さけのちゃんちゃん焼き)		しっかりと朝食を食べて熱中症を予防しよう!		1 新しようにについて知る 新しようにごはん ゆでとうもろこし はいが米 しょうが 変わり五目豆 みそ汁 だいず 豚肉 凍り豆腐 豆腐 たまねぎ こまつな じゃがいも 米油 にんじん みそ ビーマン こんにゃく 砂糖 牛乳
	4 郷土料理 北海道の郷土料理について知る はいがごはん すまし汁 はいが米 鶏肉 とうがん 豆腐 ねぎ こまつな にんじん しょうが さけのちゃんちゃん焼き こんぶのつくだ煮 さけ キャベツ たまねぎ 糸こんぶ しょうが にんじん しめじ バター にんにく こまつな 砂糖 じゃがいも みそ 砂糖 米油 牛乳	5 うまうま健康ピーマン炒めについて知る 麦ごはん うまうま健康ピーマン炒め 精白米 米粒麦 豚肉 ビーマン 赤ピーマン しらたき ごま ごま油 砂糖 鶏ごぼろごはんの具 みそ汁 鶏肉 油揚げ ごぼう 豆腐 じゃがいも ねぎ にんじん 米油 砂糖 えのきたけ わかめ みそ 牛乳	6 国際理解 エジプトでよく食べられるモロヘイヤについて知る はいがパン 野菜ソース トマト たまねぎ トマトピューレー 米油 砂糖 魚のパン粉焼き 米油 砂糖 カレイ パセリ オリーブ油 モロヘイヤスープ パン粉 チーズ バジル 豚肉 ベーコン モロヘイヤ じゃがいも メハラベイヤ(ミルクゼリー) たまねぎ にんじん コーン 牛乳 砂糖 コーンスターチ 牛乳	7 行事食 七夕の行事食に使われるそうめんの由来を知る 酢飯 かぼちゃのふくめ煮 精白米 砂糖 かぼちゃ オクラ 砂糖 五目ずしの具 すましそうめん 油揚げ にんじん ごぼう そうめん うずら卵 鶏肉 かんぴょう ごま 砂糖 にんじん こまつな みょうが しょうが 牛乳
11 食欲を増すために使われる香辛料について知る 五穀ごはん ごま酢あえ 精白米 五穀米 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	12 季節のすいかについて知る はいがパン 豆と野菜のスープ ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 白いんげん豆 パセリ にんにく パーベキューソース炒め 米油 牛肉 たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 米油 砂糖 小玉すいか チーズ 牛乳	13 神奈川県産のえだまめを味わう ロールパン ゆでえだまめ えだまめ ソース焼きそば フルーツジュレ 中華めん 豚肉 みかん缶 バイン缶 キャベツ たまねぎ もやし 砂糖 寒天 にんじん いら 米油 牛乳	14 ごまについて知る ごはん だいずとじゃこの炒り煮 精白米 だいず水煮 ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖 肉じゃが すまし汁 豚肉 じゃがいも たまねぎ 豆腐 うずら卵 ねぎ にんじん しょうが つきこんにゃく こまつな ふ 米油 砂糖 青のり 牛乳	15 季節のきゅうりにについて知る 麦ごはん 甘酢あえ 精白米 米粒麦 キャベツ きゅうり わかめ 砂糖 魚のピリ辛ソース 卵とトマトのスープ あじ でんぶん 米油 ねぎ 豚肉 鶏卵 豆腐 たまねぎ しょうが にんにく ごま油 トマト しょうが でんぶん 砂糖 トウバンジャン 牛乳
18 海の日 	19 食育の日 暑さに負けない食事の組み合わせについて知る ごはん 梅肉あえ 精白米 きゅうり 梅干し 魚のかば焼き 豚汁 いわし でんぶん 豆腐 豚肉 油揚げ じゃがいも 米油 砂糖 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みそ 牛乳	20 韓国料理の調味料を知る はいがごはん ビビンバ(ひじきのナムル) はいが米 もやし にんじん いら にんにく ひじき ごま ごま油 ビビンバ(肉) わかめスープ 豚肉 ねぎ しょうが 豆腐 ねぎ えのきたけ にんにく 米油 わかめ ごま油 砂糖 コチジャン 牛乳	「食育の日」の献立 ◎主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを知らせる献立を取り入れました。 主食* ごはん:いわしのかば焼きが食べやすいように白飯にしました。 主菜* 魚のかば焼き:旬のいわしをかば焼きにします。甘辛いたれがごはんに合い人気があります。 副菜* 梅肉あえ:きゅうりを梅肉であえます。さっぱりとした一品です。 汁物* 豚汁:かつお節でしっかりとだしをとった具だくさんの汁物で、自然に無機質をとることができます。 牛乳* カルシウム補給だけでなく夏は水分補給にもなります。	

令和 4年 7月 学校給食献立予定表

横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おもに熱や力のもとになるもの	おもにからだをつくるもの	おもに体の調子を整えるもの			
1	金	新しょうがごはん 変わり五目豆 ゆであもろこし みそ汁 牛乳	はいが米 じゃがいも 米油 こんにやく 砂糖	たいず 豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ こまつな にんじん ピーマン とうもろこし しょうが	塩 酒 しょうゆ みりん だし昆布 削り節	704 27.7	☆普段食べているしょうがは、収穫してから数か月間保存されているものですが、新しょうがは収穫後すぐに出荷されたものです。やわらかくて香りがよいのが特徴です。
4	月	はいがごはん さげのちゃんちゃん焼き すまし汁 こんぶのつくだ煮 牛乳	はいが米 ごま 米油 バター 砂糖 じゃがいも	さげ 豆腐 鶏肉 みそ 牛乳 昆布	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが とうがん ねぎ こまつな	塩 みりん こしょう 酒 削り節 しょうゆ 酢	669 31.1	☆北海道の郷土料理のちゃんちゃん焼きは、漁師の父ちゃんが作るのでもちゃん焼き、ちゃんちゃんと簡単に作れるからなど名前の由来がいろいろあります。また、北海道はだいこんの生産量が日本一です。
5	火	麦ごはん 鶏ごぼうごはんの具 うまうま健康ピーマン炒め みそ汁 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 しらたき ごま ごま油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	ごぼう にんじん ピーマン 赤ピーマン ねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 削り節 みりん	604 24.9	☆うまうま健康ピーマン炒めは令和2年度横浜市の児童が考えたほま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品を給食用にアレンジしたものです。ピーマンが嫌いな人でも食べられるように、しらたきを多くして甘めに味付けをしたところがポイントです。
6	水	はいがパン 魚のパン粉焼き 野菜ソース モロヘイヤスープ 牛乳 メハラペイヤ	パン オリーブ油 パン粉 コーンスターチ 砂糖 米油 じゃがいも	かれい チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳	トマト たまねぎ パセリ トマトピューレールー にんじん コーン モロヘイヤ	酢 塩 バジル こしょう 黒こしょう ワイン チキンブイヨン	676 34.8	☆モロヘイヤはエジプトでよく食べられている野菜です。モロヘイヤはビタミン・カルシウム・食物せんいなどの栄養が豊富で、エジプトには病気の王様がモロヘイヤを食べて回復したという言い伝えから、「王様の野菜」と呼ばれています。
7	木	酢飯 五目ずしの具 かぼちゃのふくめ煮 すましそうめん 牛乳	精白米 ごま 砂糖 そうめん	油揚げ 鶏肉 うずら卵 牛乳	にんじん ごぼう かんばんよう オクラ みょうが かぼちゃ しょうが こまつな	酢 塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 だし昆布	628 20.4	☆7月7日の七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。そうめんが天の川の形に似ていることから、食べられているようです。七夕にそうめんを食べると病気にならないといわれました。
8	金	チーズパン スパゲティトマトソース グリーンサラダ 桃のコンポート 牛乳	パン スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	まぐる油漬 チーズ えび いか 牛乳	たまねぎ ピーマン スクキニ なす えだまめ にんにく トマト トマト缶 キャベツ きゅうり 黄桃缶 白桃缶	塩 トマトケチャップ バジル 酢 こしょう 黒こしょう ワイン からし	663 26.5	☆夏に旬を迎える野菜は、夏の暑い季節に負けないような栄養素をたくさん含んでいます。きゅうりやなすなどの夏野菜には、たくさんの水分を含むものが多く、食べることで水分補給にもなります。トマトには強い日差しから肌を守ってくれるリコピンが含まれています。
11	月	五穀ごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ ブルーのはっこう乳	精白米 五穀米 米油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 ブルーんはっこう乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす スクキニ にんにく 切干しいんじん しょうが きゅうり トマト缶	塩 カレー粉 しょうゆ トマトケチャップ 酢 中濃ソース ウスターソース	678 20.7	☆料理の味にアクセントをつけ、おいしくするために加えるものを香辛料(スパイス)といいます。カレー粉は、辛味のもの唐辛子・こしょう、香りづけの кориアンダー・クミン、黄色のターメリックなど複数の香辛料を混ぜてつくられます。
12	火	はいがパン パーベキューソース炒め 豆と野菜のスープ 小玉すいか チーズ 牛乳	パン じゃがいも 米油 砂糖	牛肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ 小玉すいか パセリ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう ワイン 黒こしょう チキンブイヨン	675 27.2	☆すいかは、きゅうりと同じワリ科の仲間、夏に美味しい食べ物です。水分が多く、体を冷やすはたらきがあります。また、とりすぎた塩分を体の外に出すはたらきがあります。昔から、むくみやだるさを解消する食べ物とされてきました。
13	水	ロールパン ソース焼きそば ゆであだまめ フルーツジュレ 牛乳	パン 中華めん 米油 砂糖	豚肉 えだまめ 青のり 寒天 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にはら パイン缶 みかん缶	塩 ウスターソース 中濃ソース こしょう	597 24.9	☆えだまめはだいずと同じ植物です。だいずが成熟する前に収穫したものをえだまめとします。えだまめは、だいずには少ないビタミンCを多く含んでいて、病気からからだを守ってくれる働きがあります。
14	木	ごはん 肉じゃが だいずとじゃこの炒り煮 すまし汁 牛乳	精白米 じゃがいも つきこんにやく 米油 ふ 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 うずら卵 だいず ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 削り節 だし昆布	659 27.3	☆ごまは古くから香辛料として利用されてきました。植物の種の部分を食べており、その色により白ごま、黒ごま、金ごまの3種類があります。カルシウム、鉄、ビタミンEなどを含みます。ビタミンEも体の調子を整える栄養素です。
15	金	麦ごはん 魚のピリ辛ソース 甘酢あえ 卵とトマトのスープ 牛乳	精白米 米粒麦 ごま油 砂糖 でんぷん 米油	あじ 鶏卵 わかめ 豆腐 豚肉 牛乳	しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	塩 こしょう しょうゆ 酢 チキンブイヨン トウバンジャン	653 31.6	☆きゅうりはインドで生まれ、3000年以上も前から作られていました。一年じゅう食べられますが、ほま菜ちゃんの旬は5月～8月です。きゅうりは昔からむくみや、だるさを解消する食物とされてきました。
19	火	ごはん 魚のかば焼き 梅肉あえ 豚汁 牛乳	精白米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも こんにやく	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	きゅうり 梅干し ごぼう にんじん ねぎ	みりん しょうゆ 塩 削り節	639 26.9	☆暑さに負けないためには食事の食べ方や内容も大切です。まずは主食・主菜・副菜をそろえて栄養のバランスがよい食事をしましょう。さらに、暑さで食欲が落ちないように、梅干しや酢などの酸味のあるものもよく取り入れられるといいですね。
20	水	はいがごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ 牛乳	はいが米 ごま 米油 砂糖 ごま油	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん にはら えのきたけ	コチュジャン 塩 しょうゆ 酒 削り節	605 25.3	☆ビビンバになくはならない調味料がコチュジャン(コチジャン)です。コチュジャンは唐辛子みそのことで、米こうじ・唐辛子を原料とする発酵食品です。コチュは唐辛子・ジャンは調味料を意味します。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。
食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただきます場合があります。

熱中症予防のための食生活について

暑い季節、「ごはんのみそ汁」という食べ方をあらためて見直してみませんか

暑さで汗を多量にかき、体内の水分・塩分が不足すると熱中症のリスクが高くなります。私たちは食事からも水分・塩分をとっていますが、朝食を抜くなど栄養のバランスが崩れた場合も、暑い季節は体内の水分・塩分が不足しがちになります。ごはん自体は塩分を含みませんが、パンに比べて水分を多く含みます。右記をご覧くださいと、ご理解いただけたと思いますが**ごはんを食べるときに梅干しや漬物などの常備菜を活用することで、塩分が自然ととれます。**朝忙しくて汁物が飲めない場合は、ごはんのみそをつけて食べる。また、冷凍ごはんを電子レンジで温めて、梅干しと塩昆布をのせ、麦茶をかけるのも簡単です。みそ汁など汁物をとると、さらに水分と塩分をとることができます。朝みそ汁を作るのが手間であれば、夕飯のみそ汁を多めに作ってお椀に入れ、冷蔵庫に入れておくのも良いです。朝は温めるだけです。朝パンを食べる場合も、野菜スープなどを合わせると水分も取りやすくなります。みそ汁を合わせても、普段の食事としては良いでしょう。

身近な料理や飲み物のおおよその塩分量

- ★みそ汁1杯(150g程度) : 約1.2g
- ★野菜スープ(150g程度) : 約1.0g
- ★6枚切り食パン1切れ : 0.8g
- ★牛乳200ml : 0.2g
- ★イオン飲料コップ1杯(200ml) : 約0.2~0.3g
- ★オレシジュース200ml : 0mg
- ★おかおにぎり1つ : 約1g
- ★焼きおにぎり(しょうゆ) : 0.5~0.9gほど
- ★梅干し1個 : 約0.6g
- ★卵かけごはん : 1.1g
- ★納豆かけごはん : 0.9g

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



☆イオン飲料も上手に活用しましょう☆

- 部活などのスポーツ時
- 野外活動
- 着替えたくなるほど、大量に汗をかいたとき
- 食事を抜いたとき

手作りイオン飲料

<材料>

- ★水1L
 - ★塩3g
 - ★砂糖40g
- ご家庭に在庫がないときは上記の材料を混ぜて、作ることができます。