

7月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう。

富山県立しらとり支援学校

令和6年7月

月	火	水	木	金
		<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</p>	<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p>	
1日	2日	3日	4日	5日
バターロール 牛乳 スパゲティトマトソース オムレツ コールスローサラダ	ご飯 牛乳 ふくらぎの照り焼き 金平ごぼう 味噌汁 メロン	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のごま揚げ グリーンサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 しそひじき 牛乳 卵とじ 棒ギョウザ おひたし	枝豆ご飯 牛乳 星形ハンバーグ なすの味噌炒め そうめん汁 七夕ゼリー
エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 329 mg	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 321 mg	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.6 g カルシウム 376 mg	エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 444 mg	エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 492 mg
8日	9日	10日	11日	12日
フルーツパン 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーのごま和え ミネストローネ	ご飯 牛乳 ホタテのカレー揚げ はりはり和え 豚汁 バナナ	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	ご飯 ふりかけ 牛乳 ちくわの南部揚げ ゴーヤチャンプルー もずく汁	ご飯 牛乳 マーボーなす シュウマイ アーモンド和え オレンジ
エネルギー 701 kcal たんぱく質 30.2 g カルシウム 359 mg	エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.7 g カルシウム 464 mg	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.9 g カルシウム 396 mg	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.6 g カルシウム 325 mg	エネルギー 778 kcal たんぱく質 28.3 g カルシウム 395 mg
15日	16日	17日	18日	19日
 <p>海の日</p>	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 バナナ	フランスパン 牛乳 クロケット ラタトゥイユ ジュリアンヌスープ ブラマンジェ	ご飯 味付けのり 牛乳 魚の梅じそフリッター ごま味噌和え かきたま汁	夏野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ すいか
	エネルギー 840 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 366 mg	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 530 mg	エネルギー 828 kcal たんぱく質 35.6 g カルシウム 375 mg	エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.3 g カルシウム 317 mg



「パリ2024オリンピック・パラリンピック応援給食」



7月26日～8月12日に「パリオリンピック」、8月23日～9月8日に「パリパラリンピック」が開催されます。
開催地のフランス料理を取り入れた「オリンピック・パラリンピック応援給食」を7月17日に実施します。

クロケット

フランス発祥の揚げ物料理です。野菜や肉などを細かく刻み、ベシャメルソースと合わせて成型し、衣をつけて揚げたもので、コロケの元となった料理です。



ラタトゥイユ

フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。フランス語で「ラタ」はごった煮、「トゥイユ」はかき混ぜるという意味です。野菜を炒め、じっくり煮込んで作ります。



ジュリアンヌスープ

千切りした野菜のスープで、フランス語で女性の髪のように細いという意味があります。



ブラマンジェ

フランス語で白い食べ物という意味のデザートです。

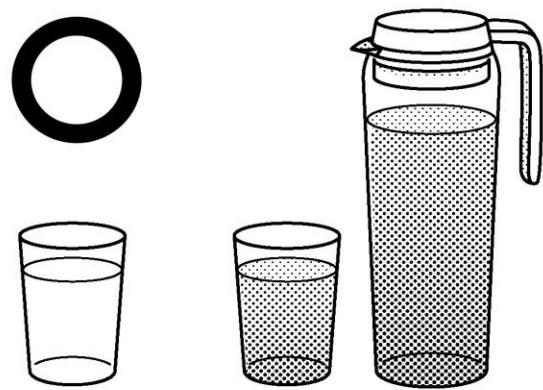


7月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

暑い時に、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。
汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

水分補給に適した飲み物



ふだんは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



冷たい飲み物・
食べ物の

とり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
1本あたり 約54g	1本あたり 約51g	1個あたり 約19g	1個あたり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物をとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、食べる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。