



平成29年

7月

きゅうしよくこんだて 給食献立カレンダー



天草支援学校

今月の目標：(小)よい食べ方をしよう
(中・高)正しい食べ方をしよう

月	火	水	木	金
3 かぼちのうまい むぎごはん かきたまご エネルギー 778kcal たんぱく質 30.1g	4 いとたまのあえもの ミニパン ソースやきそば エネルギー 754kcal たんぱく質 35.1g	5 さや豆のなんばくけ ごまあえ むぎごはん とうふみそ エネルギー 743kcal たんぱく質 29.5g	6 ラタトゥイユ ひのくにパン スーミンタン エネルギー 691kcal たんぱく質 31.8g	7 ちくさやき おかあえ しそごはん たまねぎゼリー エネルギー 769kcal たんぱく質 30.5g
10 あまなつサラダ フルコギパン わかめスープ エネルギー 744kcal たんぱく質 27.5g	11 さけおめりチーズフライ ミニパン コンソメスープ エネルギー 736kcal たんぱく質 29.7g	12 さかなのきりぼし むぎごはん なつめいのみそ エネルギー 735kcal たんぱく質 30.2g	13 だいずとツナサラダ ミニパン あんかけちゅうがみ エネルギー 769kcal たんぱく質 32.0g	14 かいそうサラダ ミニパン カレー エネルギー 836kcal たんぱく質 25.3g
17 うみ海の日 エネルギー 775kcal たんぱく質 31.7g	18 えだまめサラダ ミニパン シュージョーめん エネルギー 775kcal たんぱく質 31.7g	19 ふるさと(いり)くまさんデー しょうがパン ちくわのいりもの エネルギー 768kcal たんぱく質 30.3g	20 ひまわりといりのあそび かぼちパン やさいスープ エネルギー 747kcal たんぱく質 30.9g	21 なつやす 夏休み エネルギー 747kcal たんぱく質 30.9g

夏が旬の野菜

暑くなると、汗と一緒にビタミンも体の外へ出てしまします。夏野菜には、不足しがちなビタミン類が豊富です。旬の野菜をたくさん食べて、ビタミンの補給をしましょう。また、色の濃い野菜に含まれるビタミンは油によく溶けるので、油炒めにして食べると効果的です。

欠食

7日(金)小学部5年生

*7月の給食回数は13回です。献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。

