



7 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2024年 令和6年	7月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子を ととのえる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
7/1 (月)	ごはん イカちゅうかやき ちゅうかスープ ブタキムチ パイン	○	イカ 豚肉	米 麦 サラダ油 ゴマ	人参 もやし きゃべつ にら しめじ 白菜 大根 豆苗 長ねぎ たけのこ	550	22.8	16.5
7/2 (火)	カレーライス ツナサラダ カルテツヨーグルト	○	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 サラダ油 さとう ごま油 カレールウ じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 大根 しめじ にんにく	654	22.1	19.5
7/3 (水)	ごはん ホッケフライ すましじる ごぼうサラダ しんしへのり レモンやき ポテトスープ	○	ホッケのり ツナ とうふ はんぺん	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 ゴマ マヨネーズ	ごぼう 人参 きゅうり きゃべつ コーン 水菜 干しいたけ	596	26.9	19.1
7/4 (木)	まめパン ほしのハンバーグ おろしソース たまごサラダ ほしゼリー	○	鶏肉 ハム ベーコン	豆 パンドレッシング じゃがいも ソーダーゼリー	レモン 人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 玉ねぎ しめじ 小松菜	586	25.4	20.4
7/5 (金)	ごはん ほしのハンバーグ おろしソース たまごサラダ ほしゼリー	○	豚肉 たまご ハム とうふ 魚翅	米 麦 さとう オリーブ油 七タゼリー	大根 人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	608	23.0	19.9
7/8 (月)	ごはん しょうがやき あえもの にしよくゼリー	○	豚肉 かまぼこ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 サラダ油 二色ゼリー	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 きゃべつ きゅうり 大根 長ねぎ	574	21.2	17.1
7/9 (火)	ごはん はっぼうさい あまず にくだんご ミニジョア	○	豚肉 なんと イカ エビ かまぼこ ジョア	米 麦 片栗粉 サラダ油 アーモンド さとう	人参 たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 小松菜 干しいたけ	619	26.7	15.6
7/10 (水)	中2 リクエスト コッペパン はちみつマーガリン チキンピカタ チョコケーキ	○	鶏肉 とうふ たまご ハム わかめ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ チョコケーキ 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり コーン 長ねぎ 水菜 しめじ パセリ	650	28.5	25.4
7/11 (木)	ちゃんぽん ラーメン ちくわのサラダ ミルクプリン	○	イカ 豚肉 なんと ちくわ	中華麺 片栗粉 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ ドレッシング 牛乳プリン	人参 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 ほうれん草 きゅうり きゃべつ	589	21.7	23.6
7/12 (金)	ごはん サバねぎしおやき みそしる	○	サバ とうふ 鶏肉 高野豆腐 わかめ みそ	米 麦 さとう サラダ油 こんにゃく じゃがいも	人参 玉ねぎ 長ねぎ 水菜 干しいたけ 長ねぎ	647	29.8	23.9
7/16 (火)	コッペパン いちご マーガリン ブロッコリーサラダ クリームスープ	○	イカ ツナ みそ 鶏肉 牛乳	コッペパン 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも	人参 ブロッコリー きゅうり きゃべつ しめじ コーン 玉ねぎ	589	22.9	18.5
7/17 (水)	キャロット ピラフ フレンチサラダ ブラマンジェ	○	ハム ベーコン 鶏肉	米 麦 パン粉 じゃがいも ブラマンジェ	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 玉ねぎ 干しいたけ えのき	650	20.9	22.2

基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	609	24.3	20.1
中学部・高等部	789	31.8	24.6
中学・高等部	塩分	小 塩分	1.9



プールの日はあさごはんを
しっかりたべましょう!

夏バテしないように
しよくじは
しっかりたべようね

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

間食は……



・時間と量を
決めて食べる

・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる

じゃこ
おにぎり

プルーン入り
ヨーグルト

・食品表示を見ながら
食品を選ぶ

名称○○○○
原材料名○○

エネルギー
たんぱく質

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。

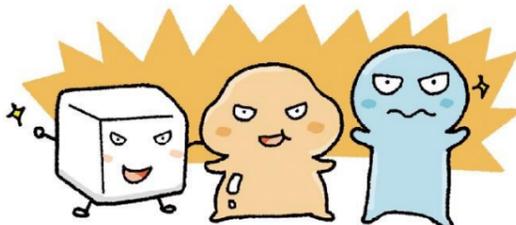


食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすくすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。