



こんだてひょう

スマホで確認



長崎県立大村特別支援学校

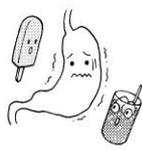
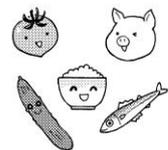
月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>大根とコーンのサラダ</p> <p>ピーマンの肉づめ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>糖度が高く、苦みも少ないのはどちらのピーマンでしょう？</p> <p>①ヘタが五角形のもの ②ヘタが六角形のもの</p>	<p>手作り♡かぼちゃケーキ</p> <p>スパゲティ</p> <p>野菜スティック</p> <p>マヨみそディップ</p> <p>牛乳</p> <p>【給食目標より】 食品の主な動きと食材について聞いているのはどれでしょう？</p> <p>①体のもとなる食品 ：肉・魚・大豆 ②体の調子を整える食品 ：牛乳・野菜 ③熱や力のもとになる食品 ：米・油</p>	<p>野菜のゴマネズ和え</p> <p>すいか</p> <p>おからのチーズ焼き</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>スイカをたて半分に切ると種はどうなっているでしょう？</p> <p>①水分や養分の通り道 の先に集まっている ②甘味の強い中心に集まっている</p>	<p>ひよこ豆と野菜のサラダ</p> <p>りんごヨーグルト</p> <p>あじのトマトソース</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>あじを漢字で書くとどれでしょう？</p> <p>①鯖 ②鰯 ③鰯</p>	<p>短冊サラダ</p> <p>七タゼリー</p> <p>星型コロッケ</p> <p>コーンの星空ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p> <p>七タに食べるものといえどれでしょう？</p> <p>①うどん ②そば ③そうめん</p>
<p>10日</p> <p>♡納豆の日♡</p> <p>野菜とひじきのしそ和え</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>納豆のかきあげ</p> <p>夏野菜のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」を効率よくとる方法はどれでしょう？</p> <p>①混ぜないで食べる ②混ぜてからタレを入れる ③からしを入れる</p>	<p>11日</p> <p>♡世界の料理(アメリカ)♡</p> <p>ゆで野菜 ベイクドポテト</p> <p>マッシュマロフルーツサラダ</p> <p>フランクフルト&チリソース</p> <p>縦割りコッペパン</p> <p>チキンヌードルスープ</p> <p>牛乳</p> <p>聞いているのはどれでしょう？</p> <p>①チキンヌードルスープは、風邪をひいた時等に食べる ②ホットドックはソーセージを直にもっと熱いのでパンに挟んだ ③フルーツサラダは、食べる直前にマッシュマロを入れたほうが良い</p>	<p>12日</p> <p>すいか</p> <p>夏野菜のきゅうりとキーマカレー</p> <p>コーンのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>「キーマカレー」は、どんなカレーでしょう？</p> <p>①材料がみじん切りのカレー ②ひき肉を使ったカレー ③豆が入ったカレー</p>	<p>13日</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>夏野菜の八宝菜</p> <p>冬瓜と卵のスープ</p> <p>麦ごはん</p> <p>白玉を作る時に使う「白玉粉」の別名はどれでしょう？</p> <p>①上新粉 ②もち粉 ③かんざらし粉</p>	<p>14日</p> <p>♡全国の郷土料理(沖縄)♡</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ジュシー</p> <p>クーリジン</p> <p>牛乳</p> <p>今日のジュシー(炊き込みご飯)はどちらでしょう？</p> <p>①クファージュシー ②ヤファラージュシー</p>
<p>17日</p> <p>海の日</p> <p>海の日イラスト</p>	<p>18日</p> <p>♡セレクト給食(ジャム)♡</p> <p>ジャム(いちご・りんご・マーマレード)</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>カラフルシチュー</p> <p>米粉パン</p> <p>牛乳</p> <p>とうもろこしは、1本に何粒ぐらい実があるでしょう？</p> <p>①100粒 ②300粒 ③600粒</p>	<p>19日</p> <p>♡食育の日♡</p> <p>(朝食おすすめメニュー)</p> <p>ワンプレートランチ(ライス・照焼チキン・野菜サラダ)</p> <p>紅茶ゼリー</p> <p>夏野菜のコンソメスープ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>オクラはどれでしょう？</p> <p>夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとります。</p>	<p>やっぱり 大切 早起き・早寝・朝ごはん</p> <p>夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。</p> <p>©少年写真新聞社2022</p>	

元気に過ごす食生活のポイント

バランスよく三食食べよう

こまめな水分補給

冷たいものとり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとります。

©少年写真新聞社2022

★7月の給食目標★
好き嫌いしないで
何でも食べよう

○バランスの良い食事の大切さを知る
○夏休み中の生活について考える
(早寝・早起き・朝ごはん)



★毎日の栄養価(エネルギー・タンパク質)は裏面にあります

※都合により献立を変更する場合があります