

令和 7年 7月 予定献立表

都立高島特別支援学校

★低温殺菌牛乳は毎日つきます。 ★仕入れの都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ポークカレーライス こまつな 小松菜サラダ きのこスープ くだもの こだま 果物(小玉スイカ) 図書室に行って、本を読んでみよう！ 給食がもっとおいしく感じられる お気に入りの1冊が見つかりますよ。	パインパン タンドリーチキン のりじやが かいそう 海藻サラダ ミネストローネ	ごはん じゃーちゃんどうふ 家常豆腐 やさしい ちゅうか 野菜の中華だれ ちゅうか 中華スープ	きつねうどん あさり入り酢みそ和え りんごゼリー
7	8	9	10	11
さけ 鮭ずし とうがん 冬瓜のそぼろみそだれ すまし汁 たまご 七タフルーツポンチ 7月7日は「七夕」です。 デザートに 七タフルーツポンチ を 作ります。 黄色の☆ を みつけてね。	ごはん ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き おかかサラダ みそ汁	ナンピザ オニオンドレッシングサラダ かくき やさい 角切り野菜スープ くだもの 果物(パイナップル) 沖縄県産のパイナップルです。 季節の味を楽しみましょう。	ごはん さかな たつたあ 魚のごま竜田揚げ あ ゆずぼん和え ごもく 五目ひじき みそ汁 「まごは(わ)やさしい」 献立です。 食材を探してみよう！	スパゲティナポリタン グリーンサラダ たまごスープ オレンジかん
14	15	16	17	18
ごはん はつぼうさい 八宝菜 ポテトサラダ ちゅうか 中華スープ	ごはん ぐさたまご や 干草玉子焼き ゆかりポテト やさしい すあ 野菜のごま酢和え しる みそ汁	はいが 胚芽パン さけ 鮭のクリームソース にんじん 人参グラッセ フレンチサラダ やさしい 野菜スープ	ちやーぼん キムチ炒飯 やさしい やくみ 野菜の薬味だれ ちゅうか 中華スープ あんにちゅうふ 杏仁豆腐 1学期最後の給食は、キムチ炒飯です。 野菜もしっかり食べましょう。	しゅうぎょうしき 終業式 きゅうしよく 給食はありません なつやす げんき 夏休みも元気だね きゅうしよくかいそう 給食回数 13回

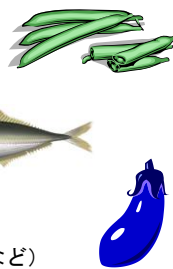
まごは(わ)やさしい献立って？

6月24日火曜日に、本校で「生活習慣病予防教室」がありました。

子供の健康を守るためには、早い段階から生活習慣病の予防が重要です。

予防対策のために必要なことの1つが、バランスのとれた食事です。「まごは(わ)やさしい」献立は、健康的な食生活をサポートするための覚えやすい語呂合わせです。以下の7種類の食材をバランスよく取り入れることをで、栄養素のバランスが整い、子供たちの健康をサポートすることができます。

ま … まめるい だいず なつとう とうふ
ご … ごま(ごま、ナッツ類)
わ … わかめ かいそるい
や … やさいるい
さ … ぎょかいるい
し … しいたけ(きのこ類)
い … いもるい(じゃがいも、さつまいもなど)



7月10日木曜日の献立は、7種類の食材を使用した献立です。

ま … だいず あぶらあ ごもく
こ … さかな たつたあ
わ … ごもく
や … こまつな にんじん たまねぎ
さ … さかな たつたあ
し … えのき(ゆずぼん和え)
い … じゃがいも(みそ汁)

6・7月の給食目標
手をきれいに洗おう

