

きゅうしょくだより 7月号

富山県立高岡聴覚総合支援学校

おなかの中から生活リズムを整えよう！

7月の給食は13回、あっという間に夏休みが始まります。1学期の間に身に付いた生活リズムを、夏休みの間も崩さずに元気に過ごせるように、ポイントを2つ紹介します。

①1日3食を決まった時間に食べよう

朝・昼・夕の3食を決まった時間にとることで、体のリズムを作ることができます。朝寝坊をして朝と昼が一緒になってしまうとリズムが大きく崩れる原因になるため、注意が必要です。



②朝ごはんは1日のスイッチをONにしよう

1日3食の中でも、特に朝ごはんは1日の元気の源として重要です。朝ごはんをしっかり食べることが、寝ている状態の脳と体をスッキリ目覚めさせ、1日を元気にスタートさせるスイッチを入れる役割を果たします。

7月の行事食を紹介します

★3日（金）
ワールドカップ
おうえん献立

カナダ、アメリカ、メキシコを会場に、サッカーのワールドカップが盛り上がっています！少しスパイスをきかせたメキシコ風タコライス、アメリカの家庭料理であるスープ、サムライブルーをイメージしたゼリーが登場します。



★7日（火）
たなばた献立

7日は七夕です。五色の短冊をイメージした五色和え、天の川をイメージしたそうめん汁、星いっぱいの給食を楽しく食べましょう。



★16日（木）
北ろう体
おうえん献立

夏休みに開催される北ろう体で選手が全力を出せるように、給食でも応援します！勝負に勝つ！カツ丼、体調管理にも気をつかったビタミンA、C、Eたっぷりスープです。



★17日（金）
食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。夏休み前最後の給食にも旬の野菜をたっぷり使います。そして、デザートは食べたい味のシューアイスを自分で選ぶ、セレクトデザートです。



7月 こんだてよていひょう

令和8年7月1日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー
		主 食	の み もの	お か す	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中高等部
1	水	食パン (ジャム)	牛乳	て 照り焼きチキン	しょくパン ジャム	マヨネーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり	597
				ツナサラダ	さとう かたくりこ	あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	776
				やさい 野菜たっぷりミルクスープ	じゃがいも		ベーコン			たまねぎ しめじ	Kcal
2	木	ごはん	牛乳	あかうお にっ 赤魚の煮付け	ごはん	あぶら	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	559
				きりほしあ 切干和え	さとう		ぶたにく	わかめ	さやいんげん	なす ごぼう たまねぎ	727
				なつやさい とんじる 夏野菜豚汁	かたくりこ		みそ			こんにゃく しょうが	Kcal
3	金	W杯おうえん献立	牛乳	チキンヌードルスープ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	661
		タコライス		サムライブルーゼリー	じゃがいも		だいず		トマト	キャベツ きゅうり	859
					マカロニ ゼリー		とりにく		パセリ	コーン セロリ	Kcal
6	月	ごはん	牛乳	ちくさや 千草焼き	ごはん	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが	625
				アーモンド和え	さとう	アーモンド	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ こんにゃく	813
				かぼちゃのそぼろ煮			あつあげ		グリーンピース	しいたけ	Kcal
7	火	たなばた献立	牛乳	おほし さまハンバーグ	ごはん		あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ かんぴょう	647
		ごしきあ 五色和え		さとう そうめん		たまご ぶたにく	のり	こまつな	キャベツ もやし	841	
		あま がわ じる たなばた 天の川すまし汁 七夕ゼリー		ゼリー		なると		オクラ	コーン たまねぎ	Kcal	
8	水	コッペパン	牛乳	ツナとポテトのチーズ焼き	コッペパン	マヨネーズ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	631
				アーモンドサラダ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	えだまめ パセリ	キャベツ きゅうり コーン	820
				ポークビーンズ		アーモンド	だいず		トマト	にんにく エリンギ スズキーニ	Kcal
9	木	ごはん	牛乳	たかおかさん 高岡産なっばコロッケ	ごはん	あぶら	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす もやし	656
				なすのみそ炒め	じゃがいも		とうふ		こまつな	たまねぎ えのき	853
				かきたま汁	パンこ さとう		みそ たまご		ピーマン		Kcal
10	金	なつやさい 夏野菜カレーライス	牛乳	わかめサラダ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす	611
				すいか	じゃがいも	カレールウ		わかめ	かぼちゃ	キャベツ こんにゃく	794
					さとう	ごま			トマト	コーン すいか	Kcal
13	月	ごはん	牛乳	フーヨーハイ	ごはん	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん もやし	599
				きりほし 切干ナムル	さとう	ごま	ぶたにく		こまつな	にんにく しょうが ねぎ	779
				マーボーなす	かたくりこ		とうふ みそ			しいたけ なす	Kcal
14	火	ごはん	牛乳	ホキのマスタードマヨ焼き	ごはん	マヨネーズ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン もやし	544
				こんぶあ 昆布和え			あぶらあげ	こんぶ	こまつな	きりぼしだいこん えのき	707
				きのこのみそ汁			みそ		パセリ	しめじ キャベツ たまねぎ	Kcal
15	水	食パン (メープルシロップ)	牛乳	なつやさい 夏野菜ミートグラタン	しょくパン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	589
				ビーンズサラダ	マカロニ さとう		だいず		トマト パセリ	ズッキーニ なす コーン	766
				とうがん 冬瓜のスープ	メープルシロップ		ベーコン		えだまめ	キャベツ きゅうり とうがん	Kcal
16	木	北ろう体おうえん献立	牛乳	ポパイサラダ	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	コーン たまねぎ	604
		たれカツ丼		ビタミンACEスープ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	ベーコン		ほうれんそう		785
					こめこ				かぼちゃ ブロッコリー		Kcal
17	金	食育の日献立	牛乳	あじのトマトソース焼き	ごはん	あぶら	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	604
		ブロッコリーサラダ		こむぎこ		たまご		ブロッコリー	ズッキーニ キャベツ	785	
		モロヘイヤの卵スープ		さとう				モロヘイヤ	えのき	Kcal	
				セレクトデザート	デザート				トマト		

※都合により献立の一部を変更することがあります。