



日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (タリワリ質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
3	月	【大】キムチラーメン 牛乳 蒸しケーキ(マラーカオ) 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉もも みそ	キャベツ しょうが しななく たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ キムチ もやし みかん	中華めん ごま油 サラダ油 蒸しケーキ	662	757	768
						23.3	26.6	27.4
4	火	ごはん 牛乳 わかめと夏野菜のピリ辛 わかめ汁	牛乳 とうふ 塩わかめ 若鶏ももカツ用 みそ	キャベツ たまねぎ なす ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶ 上白糖 ごま ごま油 菜種油	630	728	777
						27.3	31.4	33.4
5	水	焼き肉丼 牛乳 みそスープ 冷凍みかん	牛乳 とうふ ぶた肉もも 調理用牛乳 みそ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ピーマン みかん りんご 生しいたけ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油	589	674	717
						26	29.8	31.7
6	木	米粉パン 牛乳 ポークピンズ キャベツとパインのサラダ りんごジャム	牛乳 だいず ぶた肉もも ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト にんじん パイン缶詰	パン じゃがいも 上白糖 りんごジャム サラダ油 ドレッシング	664	793	812
						25.8	30.8	31.8
7	金	【大】カツカレー 牛乳 寒天サラダ 【大】日向夏ゼリー	牛乳 サラダ寒天 牛肉スライス ロースハム 豚カツ	グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	あさひ米 強化米 じゃがいも 日向夏ゼリー 菜種油 サラダ油 ドレッシング カレールウ	713	798	841
						25.2	27.8	29.2

8月8日～23日 夏期休業日

24	月	ドライカレー(コーン入り) 牛乳 トマトとたまごのスープ 冷凍洋なし	牛乳 牛肉ミンチ ベーコン たまご	たまねぎ ホールコーン トマト にんじん ねぎ 冷凍洋梨	パン サラダ油 カレールウ	600	676	737
						25.7	29.1	31.6
25	火	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬 たくあん入りお餅 伊勢エビ すまし汁 ぶりかけ	牛乳 とうふ かつおぶしかけ 塩わかめ ホキ角切り	キャベツ しょうが 千切りたくあん たまねぎ ねぎ レモン えのきたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 菜種油	573	658	700
						27.9	31.9	33.9
26	水	牛肉とごぼうのそぼろ丼 牛乳 みそ汁	牛乳 あぶらあげ ひじき 塩わかめ 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ みそ	さやいんげん ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	601	672	690
						24.4	27.6	28.8
27	木	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ コーンチャウダー	牛乳 いんげん豆 ベーコン 若鶏ももカツ用 調理用牛乳 調理用ヨーグルト	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく	パン 薄力粉 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 クリームポタージュ ホワイトルウ	697	841	856
						35.7	42.1	42.6
28	金	モグ丸くんごはん 牛乳 焼きししゃも きゅうりのゆかり和え 豚汁	牛乳 あぶらあげ さけ角切 ししゃも ぶた肉もも みそ しそ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも ごま サラダ油	569	646	685
						25.3	27.9	29.2
31	月	肉みそうどん 牛乳 きゅうりの酢の物 八女茶ムース	牛乳 わかめ ぶた肉ミンチ 若鶏むね ミンチ 八女茶ムース みそ	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ なす にんにく ねぎ 干しいたけ	うどん でんぶ 上白糖 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	621	690	743
						25.4	28.4	30.4

8月の行事と食べ物の話

(おうちの人とよみましょう。)

【大】『8月の大好きメニュー』

(知能・中学部 3 年生)

「キムチラーメン」と「カツカレー」と「日向夏ゼリー」を
選んでくれました。暑いけどもりもり食べね。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 8月前半は「まび産直」さんからの納品はありません。
8月後半は「まび産直」さんからの納品がありますが、
印刷に間に合わないで、記載できていません。
分り次第、まきび支援学校のブログに掲載します。



各地のそうめん料理を食べてみよう!

なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせ
た料理で、香川県や石
川県、三重県などで食べら
れています。



ばち汁

ひょうごけん 兵庫県
の郷土料理。そうめ
んを製造する際にできる端
の部分「ばち」を使った汁
物です。



鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、姿煮
にした鯛を飾ったもの。瀬戸
内海沿岸地域で、お祝いの
ときに食べられています。



油そうめん

あぶら 鹿兒島県奄美地域の郷土
料理。油で豚肉や野菜を
炒め、だし汁とゆでたそう
めんを合わせた料理です。



そうめんしか食べてないのに太る?

そうめん1輪は、50g(178kcal)ですが、何輪食べていますか? 2輪、食べると356kcalです。
では、ごはんお茶碗1杯軽く盛って160gです。米にすると75gのエネルギーは270kcalです。
つまりそうめん2輪は、ごはんお茶碗1杯を大盛りで食べたことになります。
食欲がないからとそうめんだけ多く食べるのではなく、ビタミンやタンパク質も必要です。
野菜やハム、ゆで卵などしっかりとせて、ぶっかけそうめんにするのがおすすめです。
とくにコロナ対策では、みんなで大皿から取らず、はじめから分けます。そうすることで
自分の食べた量もよくわかり食べ過ぎることもありません。

夏野菜クイズ コレ、な〜に?

Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜がわかるかな?
()に名前を書きましょう。

① () ② () ③ ()

④ () ⑤ () ⑥ ()

⑦ ()

Q2. 下の3つの花の写真のうち、なすの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

① () ② () ③ ()

Q3. 下の3つの花の写真のうち、かぼちゃの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

① () ② () ③ ()

こたえ Q1=①きゅうり ②トマト ③ピーマン ④オクラ ⑤なす ⑥かぼちゃのゴーヤ Q2=①が正解(②はじゃがいもの花、③は菜の花) Q3=③が正解(①はにんじんの花、②はトウモロコシの花)