

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門） 7月

日	献立名	普通食			普通食	中期食
		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	牛乳 金平ごはん 塩ちゃんこ汁 肉豆腐	牛乳,鶏肉,豚肉,生揚げ	精白米,おおむぎ,油,砂糖, でんぶん	ごぼう,にんじん,しめじ,グリーンピー ス,もやし,はくさい,だいこん,ねぎ, 玉葱,だけのこ,生姜	530 kcal 24.0 g 17.9 g 2.1 g	563 kcal 26.2 g 15.4 g 2.4 g
2 水	牛乳 ごはん けんちん汁 魚の磯辺揚げ 梅和え ゼリー和え	牛乳,豆腐,油揚げ,しいら, あおのり,たまご,粉寒天	精白米,おおむぎ,じゃがい も,薄力粉,でんぶん,油,砂 糖	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャ ベツ,こまつな,梅干し,りんごジュ ース,黄桃缶	581 kcal 26.0 g 16.6 g 1.4 g	492 kcal 25.8 g 11.9 g 2.9 g
3 木	牛乳 夏のそばろごはん 冬瓜汁 玉子と野菜のさっぱり和え	牛乳,豚肉,油揚げ,たまご	精白米,おおむぎ,油,砂糖	さやいんげん,ホールコーン,生姜,に んじん,グリーンピース,玉葱,とうがん, えのきだけ,ほうれんそう,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン	554 kcal 23.3 g 20.1 g 1.9 g	578 kcal 28.1 g 16.2 g 2.4 g
4 金	牛乳 ミルクパン 野菜スープ 豆腐入りキャベツハンバーグ ポテトフライ フルーツ和え	牛乳,豚肉,豆腐,たまご	ミルクパン,パン粉,油,砂 糖,じゃがいも	玉葱,はくさい,もやし,ホールコーン, キャベツ,メロン,パインアップル缶	565 kcal 27.7 g 21.4 g 2.3 g	554 kcal 25.5 g 15.3 g 2.0 g
7 月	牛乳 かしわちらし寿司 吉野汁 カレー肉じゃが 七タゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉,カルピス, 粉寒天	精白米,砂糖,油,でんぶん, じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,しめじ,にんじん,だ いこん,はくさい,ほうれんそう,玉葱, グリーンピース,ぶどうジュース,黄桃 缶	558 kcal 21.4 g 12.4 g 2.1 g	543 kcal 25.5 g 10.7 g 2.5 g
8 火	牛乳 ごはん 沢煮焼 鯨のメンチカツ ごま和え りんごゼリー	牛乳,豚肉,まあい,たまご, 粉寒天	精白米,おおむぎ,さとい も,パン粉,薄力粉,油,白煎 りごま,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸, ねぎ,こねぎ,大葉,こまつな,もやし, えのきだけ,りんごジュース	623 kcal 25.1 g 21.6 g 1.8 g	508 kcal 27.8 g 13.5 g 2.4 g
9 水	牛乳 スパゲッティミートソース スタミナサラダ ヨーグルト和え	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご, ヨーグルト	スパゲッティ,油,砂糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,ホール トマト,グリーンピース,キャベツ,きゅ うり,ヤングコーン缶,トマト,クリ ムコーン,パインアップル缶,黄桃缶	573 kcal 25.0 g 21.2 g 1.4 g	551 kcal 27.3 g 17.1 g 2.6 g
10 木	牛乳 ごはん ペーコンといんげんまめの スープ 玉子焼き肉そあん ひじきチーズサラダ	牛乳,ショルダーベーコン, いんげんまめ,たまご,生ク リーム,豚肉,干ひじき, チーズ	精白米,おおむぎ,じゃがい も,砂糖,油,でんぶん,白煎 りごま	玉葱,キャベツ,ほうれんそう,生姜,に んじん,もやし,きゅうり,ホールコー ン,えだまめ	602 kcal 26.4 g 24.3 g 2.2 g	503 kcal 23.2 g 12.0 g 2.2 g
11 金	牛乳 ごはん みそ汁 揚げ魚のトマトボン酢 白和え	牛乳,モウカサメ,豆腐,干 ひじき	精白米,おおむぎ,じゃがい も,でんぶん,薄力粉,油,練 りごま	玉葱,もやし,にんにく,トマト,レモン 果汁,生姜,ほうれんそう,にんじん	557 kcal 24.0 g 20.6 g 1.7 g	577 kcal 29.8 g 15.5 g 3.3 g
14 月	牛乳 ごはん 中華風みそ汁 酢豚 フルーツカスタード	牛乳,豚肉,たまご,生ク リーム	精白米,おおむぎ,油,じゃ がいも,でんぶん,砂糖,薄 力粉	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,もや し,だけのこ,ピーマン,干し椎茸,りん ご缶,黄桃缶	619 kcal 24.2 g 20.3 g 1.7 g	582 kcal 24.5 g 17.7 g 2.2 g
15 火	牛乳 ひじきと大豆のませごはん とちもち汁 コーンポテ のり和え	牛乳,油揚げ,干ひじき,大 豆,まいわし,鶏肉,のり	精白米,油,でんぶん,じゃ がいも,砂糖	にんじん,生姜,はくさい,だいこん,ね ぎ,ホールコーン,こまつな,キャベツ	540 kcal 22.0 g 16.5 g 2.2 g	583 kcal 27.5 g 15.2 g 2.1 g
16 水	牛乳 ココアパン ウインナーのスープ煮 チーズサラダ 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳,ウインナー,鶏肉, チーズ,豆乳,粉寒天	ココアパン,じゃがいも, 油,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,レー ズン,レモン果汁	545 kcal 21.3 g 22.9 g 2.2 g	519 kcal 26.9 g 12.4 g 2.7 g

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※エネルギー等は中高生量の値です。

日	献立名	普通食			普通食	中期食
		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元にな る	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 木	牛乳 豆カレーライス 野菜スープ ヨーグルトホイップ和え	牛乳,豚肉,レンズまめ,ひ よこまめ,生クリーム,ヨー グルト	精白米,おおむぎ,油,砂糖	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,にんじ ん,ピーマン,ホールトマト,はくさ い,もやし,キャベツ,ホールコーン, パインアップル缶,メロン	585 kcal 22.1 g 16.8 g 2.0 g	567 kcal 28.7 g 17.0 g 2.6 g
18 金	牛乳 海南鶏飯 豆腐と野菜の玉子スープ トマトサラダごまドレッシング いもようかん ココアクリーム添え	牛乳,鶏肉,豆腐,たまご,ツ ナ缶詰,粉寒天,生クリーム	精白米,おおむぎ,でんぶ ん,練りごま,白煎りごま, さつまいも,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ, きゅうり,トマト,生姜,黄パプリカ	594 kcal 26.3 g 20.3 g 2.0 g	491 kcal 24.9 g 13.6 g 2.7 g

毎日のラウンド

4月に着任して3か月が経過しました。毎日各学部・各クラスをラウンドするのが日課になっています。

肢体不自由校では欠かすことのできない給食時間のラウンドです。ただ回っているだけ？ではありません。

一人一人に言葉掛けをすると同時に、訪れた時間にどのくらい食べているか？何を中心に食べているかをよく見るようにしています。毎日の食べ具合を見ていると、子供の傾向がよくわかります。

着任早々は毎日全クラス回れませんでした。現在はほぼ全クラス回ることができ、子供たちの名前と顔、食形態が一致するようになりました。仕事ではありますがとても楽しい時間でもあります。

今後ですが、学校給食を主とした「個」の食育に栄養士がしっかり関わることができるようにしていきたいと思います。食に関して、形態食に関して、御質問がありましたら遠慮なくお問い合わせください。

栄養士 渡會 梅澤



- ＊形態食について（後期食・中期食・初期食）
- ・ごはん→かゆ ・めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ
 - ・パン→パンがゆ
 - ・普通食の食材を基本に一部、食材を変えて調理しています。（例：もやし→かぶ、はくさい）

～お知らせ～

6月に引き続き、だいこんの使用について、硬いと判断し場合は形態食のみ「かぶ」に変更させていただきます。状況を見ながら9月末くらいまで継続します。あらかじめ御了承ください。不明な点がありましたら、担任を通じて栄養士まで御連絡ください。

7月 平均（14回）		
普通食	中期食	
573 kcal	543 kcal	
24.2 g	26.5 g	
19.5 g	14.5 g	
1.9 g	2.5 g	