



# 献立表

給食目標・・・バランスよく食事をしよう

和歌山大学教育学部  
附属特別支援学校



※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小	中高
1	水	カレーライス 野菜の甘酢	ぶたにく 体をつくる栄養になる	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう 体を動かすエネルギーになる	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 体の調子を整える	709	839

夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続きますが、食事・睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

3	金	チキンライス ソーセージスープ	とりにく ウインナー	こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ セロリ レタス	666	788
---	---	--------------------	---------------	-----------------	----------------------------------	-----	-----

ソーセージスープには、少しだけセロリが入っています。独特の香りがあり苦手な人もいますが、この香りに含まれるアピイン、テルペンという成分には気持ちを鎮めリラックスさせる効果があります。

6	月	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく あかみそ あつあげ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ピーマン ごぼう キャベツ	684	810
---	---	---------------------	---------------------------	------------------------------	---------------------------------	-----	-----

回鍋肉はキャベツをたくさん使っています。キャベツには、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが含まれています。

7	火	パン かぼちゃの クリームシチュー わかめとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク わかめ	パン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと さとう あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	695	822
---	---	--	-------------------------------------	---	--	-----	-----

夏が旬のかぼちゃは、ビタミンAが豊富な緑黄色野菜です。収穫してすぐに食べるよりも、1~2カ月ほど寝かせると甘味が増しておいしくなるそうです。

8	水	ごはん 麻婆豆腐 ナムル しゅうまい	ぶたにく とうふ あかみそ しゅうまい	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にんじん だいこん	726	859
---	---	-----------------------------	------------------------	--	--------------------------------------	-----	-----

麻婆豆腐は、中華料理(四川料理)です。本場の麻婆豆腐は、とても辛い料理だそうですが、給食では食べやすいような味付けに仕上げています。



# 献立表

給食目標・・・バランスよく食事をしよう

和歌山大学教育学部  
附属特別支援学校



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 あか しよくひん 体をつくる栄養になる	黄の食品 き しよくひん 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 みどり しよくひん 体の調子を整える	小 しょう (Kcal)	中高 ちゅうこう (Kcal)
21	火	ごはん		こめ		728	862
		うさぎのハンバーグ	ハンバーグ				
		高野豆腐の煮物	こうやどうふ	さとう	にんじん いんげん こんにゃく		
		月見汁		しらたまだんご	たまねぎ もやし しめじ ねぎ		
		お月見だんご		おつきみだんご			
<p>本日は、お月見の日です。月見団子や、さといもなどの秋の野菜を盛り、ススキを飾って月をみて楽しむ行事です。</p>							
22	水	ごはん		こめ		695	822
		揚げ鮭のレモン風味	さけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	レモン		
		切干大根煮		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん グリンピース		
		飛鳥汁	とりにく ぎゅうにゅう	さといも	だいこん にんじん ねぎ		
<p>飛鳥汁は、鶏肉や野菜の入った汁ものに牛乳を加えた奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた料理だそうです。</p>							
24	金	ビビンバ	ぶたにく	こめ	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし	697	825
				さとう ごまあぶら ごま	ほうれんそう にんじん		
		中華スープ	とりにく	じゃがいも かたくりこ	ごぼう キャベツ		
<p>ビビンバは韓国料理です。「ピビン」が「混ぜ」、「パプ」が「ごはん」の意味で、それが合わさって「ビビンバ」という料理名になったそうです。その名のとおり、よくかき混ぜて食べる料理です。給食では、韓国発祥の甘辛い調味料「コチュジャン」を添えています。</p>							
27	月	非常食(アルファ化米)		アルファかまい		684	809
		すいとん	ぶたにく あぶらあげ	すいとん じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく		
		バナナ			バナナ		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
<p>アルファ化米は、長期保存が可能な乾燥させたごはんです。熱湯や水を入れると食べられるようになります。</p>							
28	火	ごはん		こめ		750	887
		マグロかつ	マグロかつ	あぶら			
		ポテトのマヨ焼き		じゃがいも マヨネーズ パンこ			
		ミネストローネ	だいず ベーコン	マカロニ さとう	にんじん たまねぎ セロリ だいこん		
				キャベツ しめじ			
<p>マグロかつは、和歌山県的那智勝浦町で水揚げされた本マグロを使っています。</p>							
29	水	豚丼	ぶたにく	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん しめじ しょうが しらたき	643	761
		わかめの酢の物	わかめ	さとう	きゅうり キャベツ		
		みそ汁	あぶらあげ みそ		もやし えのきたけ ねぎ		
<p>わかめの酢の物は、あまり酸っぱくならないように仕上げます。給食では、お酢を沸騰させてから味付けするので、まろやかな味になります。お酢に含まれるクエン酸は、体の疲れをとる効果があります。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります