

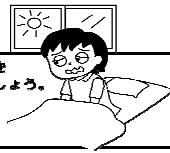
9月のこんだてひょう

なが なつやす お がっき
長い夏休みが終わって、2学期がはじまります。

平成24年9月3日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

給食は、9月3日からはじまります。9月もまだしばらくは、暑い日が続きますが、長い夏休み中の夏バテ解消のためにきちんと朝ごはんをたべて登校しましょう。

9月の給食目標は、「バランスよく食べる」です。敬老の日が近い今日は、「健康長生き！」まごは(わ)、やさしい食事を紹介していきます。この食事は、昔から日本でよく食べられてきた食べ物です。元気で健康に過ごすための知恵がたくさんつまっています。



日	曜日	こんだてめい 献立名	材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどり しょくひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
9/3	月	パン マーガリン 牛乳 ① トマトとまめのシチュー きゅうりとシーチキンのサラダ くだもの	牛乳 しろいんげんまめ とりにく ベーコン シーチキン わかめ	パン マーガリン じゃがいも こむぎこ	トマト たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ なし	622	732	① まめ類です。白いんげんまめと夏休み中に、中・高等部でたくさん収穫できた「りりこトマト」をつかったシチューを作ります。
9/4	火	ごはん 牛乳 ささみフライ ② ごまあえ とうがんスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	ちんげんさい にんじん きゅうり とうがん もやし みずな	604	711	② ごまの仲間です。アーモンドや栗などがあります。給食では、ごまを使う料理が多く、お肌や血管の中をきれいにしてくれます。
9/5	水	うめごはん 牛乳 ししゃものからあげ きんぴらごぼう ③ わかめのみそ汁	しらす 牛乳 ししゃも ちくわ わかめ うすあげ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら みそ	うめぼし ごぼう にんじん れんこん しいたけ ねぎ なす	638	751	③ わかめなどの海藻類をいいます。ひじきやのり、こんぶなども同じ仲間です。ミネラルや食物せんいがお多いです。
9/7	金	④ やさいいっぱいカレー 牛乳 ぶどう	とりにく 牛乳	こめ じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ なす とうもろこし モロヘイヤ にんにく ぶどう	615	723	④ は、野菜類のことです。いろいろな野菜を使ってカレーを作ります。ぶどうで、唇をつかかって食べる練習をしてみましょう。
9/10	月	パン マーガリン 牛乳 ⑤ さかなのフライ やさしいため つめたいスープ	牛乳 サーモン ベーコン 牛乳 なまクリーム	パン マーガリン あぶら パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ たまねぎ	677	796	⑤ は、魚類です。魚には、からだを作る栄養やからだにやさしい脂が多いです。特に和歌山では、新鮮なお魚がたくさん捕れます。
9/11	火	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ⑥ しいたけのすのもの ゴーヤのつくだに すましじる	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ わかめ	ごはん かたくりこ あぶら	しょうが しいたけ ゆず きゅうり にんじん ゴーヤ みつば	607	714	⑥ は、しいたけなどきのこ類をいいます。うま味や食物せんいが多です。ゴーヤの佃煮は、高等部の酒井さんのおうちの人に教えていただきました。あつたかいごはんと一緒に食べると夏バテ解消！
9/12	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ⑦ にくじゃかに そうめんじる	牛乳 ちくわ あおのり ぎゅうにく みそ	こめ あぶら こむぎこ ながいも かたくりこ そうめん	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ ねぎ	648	762	⑦ は、いも類です。さつまいも、ながいも、さといもなど秋が旬の食材が多いです。今回は、ながいもをつかった肉じゃかにします。
9/14	金	ごはん 牛乳 たちうおのからあげ ひじきのごもくに ぐたくさんみそする	牛乳 たちうお ひじき だいず みそ	こめ あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら さつまいも	きぬさや にんじん だいこん もやし ねぎ しめじ	651	766	9/17は敬老の日です。 「まごは(わ)やさしい」のフルコースです。 食事だけでなく心もやさしくね。
9/18	火	パン マーガリン 牛乳 やきうどん ばいにくあえ デザート	牛乳 ぶたにく あおのり とりにく	パン マーガリン あぶら アセロラゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり うめぼし もやし	599	705	きゅうりやしょうが、すくなく「やきうどん」と和歌山の給食で紹介することが少ない「やきうどん」と和歌山のうめぼし、つか、うめ、つか、あたら梅干しを使ったあえものを作ります。梅を使った新しいメニューです。
9/19	水	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ	とりにく 牛乳	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ ごま	にんじん トマト たまねぎ グリンピース ごぼう キャベツ にんじん きゅうり	666	783	ことし今年りのりりこトマトの収穫はすごいです。小・中・高等部あわせて、1kgいりの袋が20数個できています。このトマトをつかってハヤシライスを作ります。
9/21	金	ごはん 牛乳 とりにくのカレーフライ おひたし なっとうじる	牛乳 とりにく かつおぶし みそ なっとう	こめ あぶら こむぎこ たまご ごま こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり なす ねぎ しめじ えのきだけ まいたけ	608	715	なっとうあきしょうがい、るいつかみそ汁をつくりま納豆と秋の食材でのきのこ類を使って味噌汁を作ります。カレー味の鶏肉のフライで納豆のにおいも心配なく食べられます。
9/24	月	ぶどうパン 牛乳 ポトフ バナナ	牛乳 ソーセージ	パン じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ バナナ	539	634	ひなんくんれん ひきゅうりょうきゅうさい ひじょうきゅういしき避難訓練の日です。給食でも防災の非常食を意識した献立にしています。非常食の展示もします。どんな非常食があるか確認してみましょう。
9/25	火	ロールパン 牛乳 にこみハンバーグ パスタそえ コーンスープ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご 牛乳	パン しょうパン あぶら パスタ オリーブオイル じゃがいも	トマト たまねぎ エリンギ パセリ バジル とうもろこし たまねぎ	656	772	てづく手作りハンバーグをりりこトマトでソースを作った煮込みます。パスタは、ハンバーグのソースをつけて食べてください。
9/26	水	チャーハン 牛乳 ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく たまご 牛乳 とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ	ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん にんじん いら しいたけ	598	703	がつ こんだてひょう ほしゅう きゅうりょうきゅういしき こんだて7月の献立表で募集した、「給食で食べたい献立アンケート」に応募してくれた「チャーハン」をします。これからできるかぎり多く紹介していきたいと思ひます。
9/28	金	さといもごはん 牛乳 しおぶたやき かきたまじる おつきみだんご	牛乳 ぶたにく とうふ たまご きなこ	こめ さといも あぶら かたくりこ	たまねぎ エリンギ ビーマン キャベツ にんじん こまつな しめじ しらたまだんご さとう	665	784	9/30は、「十五夜」です。お天気がよいときれいなお月様をみることができます。15個のお団子と15個のさといも、すすきをお月様にお供えします。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。