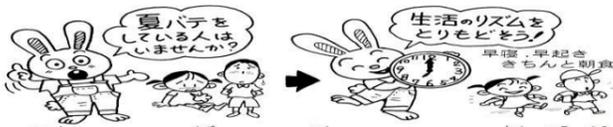


9月こんだてひょう



平成23年9月1日

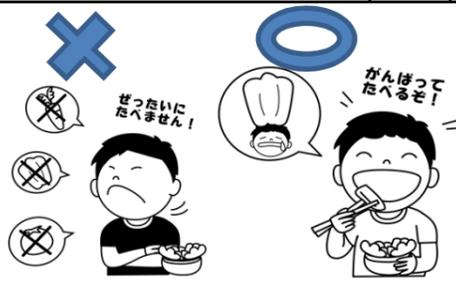
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

新学期のスタートです。夏休み中に夜更かしや朝寝坊などをして生活のリズムが崩れている人はいませんか？朝、昼、夕の三回の食事を決まった時間に食べる時間の刺激が、体内時計をきちんと動かし、早く生活リズムを取り戻せる方法です。「生活のリズムは、規則正しい食生活が基本です！！」

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 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
2	金	チキンライス 牛乳 ツナのあえもの ぶどう	とりにく 牛乳 シーチキン わかめ ちくわ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ えりんぎ グリンピース きやべつ きゅうり ぶどう	598	703	2学期の給食が始まります。旬の食材を覚えてもらうために1日1品づつ夏野菜や夏のくだものを紹介します。しっかり覚えてください。最初は、「ぶどう」です。
5	月	パン 牛乳 マーガリン ポークチャップ そえやさい とうがんスープ	牛乳 ぶたにく うすあげ	パン マーガリン	しめじ にんじん たまねぎ いんげん トマト キャベツ みつば とうがん	611	719	「とうがん」を紹介します。ほとんど水分です。おしっこがよくでるのでむくみをとったり、身体の中の熱をだしてくれます。ビタミンCとカリウムを多く含む夏バテや高血圧の予防になります。
6	火	パン 牛乳 マーガリン ソースやきそば ナムル くだもの(メロン)	牛乳 ぶたにく あおのり	パン マーガリン そば あぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり メロン	644	758	夏の果物「すいか」です。食物せんいや水分が多く、便秘にもいいです。糖分も多いので食べ過ぎには、気をつけましょう。
7	水	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ ごぼうサラダ たまごスープ	牛乳 しろみさかな たまご ベーコン	ごはん パンこ あぶら はるさめ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ トマト ゴーヤ ハセリ	604	710	「ゴーヤ」を紹介します。ビタミンCがたくさんふくまれています。今年は、「エコ」対策としてグリーンカーテンが人気になっています。ゴーヤは成長が早いので特に人気でした。
9	金	なつやすまいカレー 牛乳 サラダ	ぶたにく 牛乳	ごはん じゃがいも	ゴーヤ にんじん ピーマン たまねぎ スズキネー トマト キャベツ にんじん きゅうり	626	736	「夏野菜カレー」第2弾です。夏休み中のカレーとは別の種類の野菜を使います。
12	月	ごはん 牛乳 いそべあげ パンバンジーサラダ とうがんじる きなこだんご	牛乳 ちくわ あおのり ささみ えび きなこ	ごはん こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ しらたまだんご さとう	きやべつ きゅうり にんじん とうがん みつば えのき オクラ	660	777	「お月見」です。すすきや萩など秋の草花をかざってお団子を飾ります。白い団子は「お月様」をあらわしています。十五夜にちなんで15個お供えます。
13	火	パン 牛乳 マーガリン オムレツ マカロニサラダ フルーツゼリー	牛乳 たまご ベーコン ハム	パン マーガリン マカロニ マヨネーズ フルーツゼリー	きりぼしだいこん にんじん しめじ コーン にんじん たまねぎ きゅうり	610	718	台湾風オムレツです。卵焼きの中に、きりぼし大根の煮物がはいっているのが特徴です。
14	水	ごはん 牛乳 とりにくとピーマンいため はるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 とりにく たまご やきぶた	ごはん カシューナッツ あぶら はるさめ	ピーマン キャベツ きゅうり にんじん にんじん もやし ねぎ	605	712	「ピーマン」です。なすの仲間、フランス語で「ピマン」といいます。ビタミンAやCがいっぱいです。最近、赤や黄、オレンジ色の大きいピーマンもあります。オランダパブリカといえます。
16	金	にこみごはん 牛乳 きすのてんぷら ぶたじる キャベツのあえもの	うすあげ きす ぶたにく みそ とうふ しおこぶ	ごはん さといも こむぎこ あぶら	しめじ にんじん みつば こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ	582	685	9月19日は「敬老の日」です。おじいさん、おばあさんと離れて住んでいる人は、電話で話してみませんか？一緒に住んでいる人は、こんな食事はどうですか？
20	火	ソースかつどん 牛乳 わかめのすのもの かきたまじる	ぶたにく わかめ たまご とうふ	こむぎこ あぶら はんこ ごま	キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん こまつな	632	744	「スイートコーン(とうもろこしの未熟な状態のもの)」です。糖分が多いです。ソースかつどんは、兵庫県の名物料理として最近知られてきています。
21	水	ごはん 牛乳 ささみフライ ぶたしゃぶ そうめんじる	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ あぶら はんこ そうめん	キャベツ きゅうり たまねぎ しろうり かぼちゃ みつば	620	729	9月23日は「秋分の日」です。昼と夜の長さがほぼ同じになります。残暑もここまでといわれています。秋のお彼岸ともいえます。夏らしいメニューも終わりにします。
26	月	パン 牛乳 マーガリン なすのグラタン すのもの くだもの(なし)	牛乳 牛乳 とりにく チーズ かまぼこ	パン マーガリン マカロニ パター	なす トマト たまねぎ にんじん ハセリ れんこん きゅうり なし	636	748	「秋なす嫁に食わすな」という昔のことわざがあります。これは、「秋のなすは、とてもおいしい」という意味と「あくが強いので食べるのを控えた方がいい」という二つの意味があります。給食では、しっかり火をとすのであくは、少なくなっています。
27	火	ピザトースト 牛乳 ライススープ アセロラゼリー	チーズ ベーコン 牛乳 ぶたにく ベーコン	しょくぱん ごはん アセロラゼリー	ピーマン たまねぎ トマト にんじん たまねぎ セロリ ハセリ	613	721	「アセロラゼリー」は、市販のものですが、ビタミンCがたくさんふくまれています。運動会の練習がはじまって、日焼けなどの皮膚の予防にビタミンCは、効果的です。
28	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ おひたし なすのみそじる	牛乳 とりにく かつおぶし みそ とうふ	ごはん あぶら かたくりこ ごま	ほうれんそう もやし なす ねぎ	645	759	から揚げは、本校の人気メニューです。味付けでは、しょうゆ味やフライチキン味などいろいろ作っています。今回は、梅酢で味付けした和歌山産梅どりの「から揚げ」です。
30	金	ごはん 牛乳 さばのみそやき ひじきのもの さつまじる	牛乳 さば みそ ひじき うすあげ とりにく みそ	ごはん さつまいも	にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが	624	734	少し秋の食材を紹介します。「秋さば」は、韓国のみそを使ってピリカラに仕上げます。「さつまいも」の入った具だくさんのみそじる「さつまじる」を作ります。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

9月は、プールや運動会の練習など忙しい毎日が続きます。しっかりスポーツをするために毎日の正しい食事の積み重ねが大切です。「食欲がなくて、あまり食べたくない」「大好きなおかずは食べよう」など気分が食事を選んでいませんか？自分の体が必要な栄養と自分の食べたいものは違うことが多いです。自分の体のことを考えて食事をしましょう。



2学期(がつき)も毎日(まいにち)、元気(げんき)に学校生活(がっこうせいかつ)をたのしもう。



バランスよくたべよう