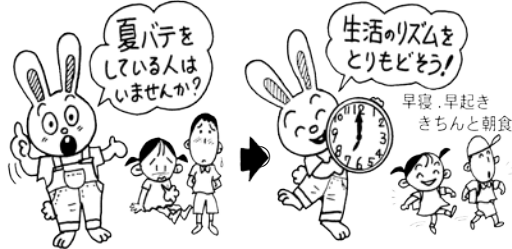


9月分 給食こんだてひょう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

いろいろな食べ物を知ろう

9月は、夏野菜と秋の味覚を同時に食することができる食材の豊富な月です。ところが今年、猛暑がつづき夏の野菜も秋の野菜もあまり元気がありません。お値段も少し高くなっています。それでも夏の疲れを癒すためには、夏野菜を使った料理を、秋の食材を使って健康的な和食を紹介したいと思います。にがてな食材もしっかり食べてくださいね。



<p>9月1日(水)</p> <p>ちゅうかはん 牛乳 きゅうりのからみづけ オレンジジュース</p> <p>小597kcal 中高702kcal</p>	<p>9月3日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 やさしいため インスタントラーメン あじつけのり カンパン</p> <p>小626kcal 中高736kcal</p>	<p>9月13日(月)</p> <p>パン 牛乳 マーガリン ビーフシチュー サラダ</p> <p>小649kcal 中高763 kcal</p>	<p>9月14日(火)</p> <p>タコライス 牛乳 ゴーヤいため もずくスープ</p> <p>小659kcal 中高775 kcal</p>	<p>9月15日(水)</p> <p>パン 牛乳 しおやきそば ツナサラダ ヨーグルト</p> <p>小632kcal 中高 744kcal</p>	<p>9月17日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 とんかつ かぼちゃののりもの のっぺいじる</p> <p>小690kcal 中高812kcal</p>
<p>夏野菜をつかった中華飯を紹介します。冬野菜の中華飯とはちょっとちがうかな？</p>	<p>地震の避難訓練があります。給食でも非常食として、かんパンやインスタントラーメンの食体験してみましよう。</p>	<p>まだまだ食中毒が心配です。きちんと手洗いをしよう。生野菜のサラダは作っていません。</p>	<p>おきなわけん 郷土料理でタコスというメキシコの料理を沖縄風にアレンジしてできた料理だそうです。</p>	<p>ちゅうがくぶ たいけんにゅうがく 中学部体験入学</p>	<p>しょうがくぶ たいけんにゅうがく 小学部体験入学</p>

新学期がはじまりました

朝なかなかおきられない人
からだがだるくてしんどい人
走るとすぐに息切れしている人

夏休み中の不規則な生活のせいかも？

元気をとりもどすためのポイント

- 朝はきまった時間に起きましよう。
- 朝の食事は、しっかりたべましよう。
- 夜更かしやめて、決まった時間に寝ましよう。
- 遅い時間に食べる習慣がある人は、食べないように心掛けましよう。

<p>9月6日(月)</p> <p>パン 牛乳 マーガリン キッシュ マカロニサラダ くだもの(ぶどう)</p> <p>小649kcal 中高764kcal</p>	<p>9月7日(火)</p> <p>パン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>小659kcal 中高775kcal</p>	<p>9月8日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 とりのからあげ フライドポテト いそかあえ とうがんのスープ</p> <p>小695kcal 中高818 kcal</p>	<p>9月10日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 さかなのムニエル ちくぜんに すましじる</p> <p>小632kcal 中高743kcal</p>	<p>9月21日(火)</p> <p>たきこみごはん 牛乳 あげだし豆腐 ひじきののりもの</p> <p>小606kcal 中高713kcal</p>	<p>9月22日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 なすのそぼろかけ きぬかつぎ ぶたじる つきみだんご</p> <p>小659kcal 中高775kcal</p>	<p>9月24日(金)</p> <p>わふうピラフ 牛乳 コーンスープ ワインゼリー</p> <p>小641kcal 中高 754kcal</p>	<p>9月27日(月)</p> <p>パン 牛乳 マーガリン ささみフライ ごぼうサラダ たまごのスープ</p> <p>小613kcal 中高721kcal</p>	<p>9月28日(火)</p> <p>パン 牛乳 マーガリン サーモンのグラタン にびたし くだもの(なし)</p> <p>小642kcal 中高755kcal</p>	<p>9月29日(水)</p> <p>くりごはん 牛乳 さんまのしおやき くるみあえ みそじる</p> <p>小654kcal 中高769kcal</p>
<p>キッシュは、フランスの郷土料理です。夏野菜「モロヘイヤ」を使ったキッシュを紹介します。</p>	<p>パンにキーマカレー(挽肉カレー)かポテトサラダをはさんで自分の好きな調理パンを作って食べましよう。</p>	<p>ちゅうがくぶ たいけんにゅうがく 中学部体験入学</p> <p>なつ やさい どうがん ふゆ ほぞん 夏の野菜の冬瓜は、冬まで保存ができるので「冬瓜」といいます。産地は和歌山市のきみいでら ぬのひき しゅうへん きゅうしよく 紀三井寺、布引周辺です。給食では、煮物と汁物を作ります。</p>	<p>しょうがくぶ たいけんにゅうがく 小学部体験入学</p>	<p>におく けいろう ひ 1日遅れの敬老の日 の行事食です。</p>	<p>つきみ ぎょうじしよく お月見の行事食です。「きぬかつぎ」は、こいもを皮付きのままゆでて、塩をつけて食べる料理です。</p>	<p>しょうがくぶ たいけんにゅうがく 小学部体験入学</p>	<p>ちゅうこうとうぶ そだ 中高等部で育てた「りりこトマト」でたまごのスープをつくります。少しすっぱいスープになります。</p>	<p>なつ お 夏の終わりと秋の初めの果物「梨」を紹介します。シャリとした食感は、食物せんいになります。</p>	<p>がっ さいご ひ 9月の最後の日は、「秋の味覚」を充分に味わってくださいます。</p>

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