

# 9月 献立表

## 給食目標 いろいろな食べ物を知ろう

## 和歌山大学教育学部附属特別支援学校

いよいよ2学期が始まりました。9月に入っても、しばらくは暑い日が続きますが、1日3回の食事と、睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。9月は、「まごは(わ)やさしい」の献立を紹介します。この「まごは(わ)やさしい」は、健康に過ごすために積極的に摂取したい食材の頭文字を並べた言葉です。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

| 日  | 曜日  | 献立名   | 食 材                                   |   |   | エネルギー    |           | こんだてメッセージ   |
|----|-----|---|---------------------------------------|---|---|----------|-----------|---|
|    |     |   | 赤の食品<br>体をつくる栄養になる                    | 黄の食品<br>体を動かすエネルギーになる                           | 緑の食品<br>体の調子を整える  | 小 (Kcal) | 中高 (Kcal) |   |
| 1  | げつ月 | ハヤシライス<br>キャベツとツナのサラダ                                   | ぶたにく スキムミルク<br>ツナ                     | ごはん あぶら ハヤシルウ<br>さとう                            | にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト<br>キャベツ きゅうり                            | 626      | 759       | がっきさいしょきゅうしよく なつ ひと<br>2学期 最初の給食です。夏バテしている人はいませんか？しっかり食事をとって、2学期も元気にすごしましょう。  |
| 2  | か火  | パン<br>ポークビーンズ<br>マカロニサラダ<br>ゴーヤチップス                     | だいず ぶたにく<br>ハム                        | じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ<br>からあげこ あぶら        | たまねぎ にんじん トマト<br>きゅうり にんじん とうもろこし<br>ゴーヤ                          | 653      | 791       | ポークビーンズには大豆(「ま」め)が入っています。だいず はたけに くとよ<br>大豆は、畑のお肉と呼ばれることがあるくらい、たんぱく質が多く含まれています。大豆は、夏によく食べるえだまめおなしょくぶつ<br>枝豆と同じ 植物です。                                |
| 3  | すい水 | ごはん<br>まつかぜやき<br>松風焼<br>きんぴら<br>金平ごぼう<br>すまし汁           | とりにく たまご みそ                           | さとう ごまあぶら ごま<br>あぶら さとう                         | たまねぎ<br>ごぼう にんじん こんにやく グリンピース<br>もやし しめじ ねぎ                       | 632      | 766       | まつかぜやきほんらい み ひょうめん りょうり<br>松風焼は、本来はケンの実を表面にちりした料理です。きゅうりよくて はい<br>が、給食では手に入りやすいごまを使用しています。「ご」まに含まれるセサミンという栄養は、体を若々しくげんき<br>げんき はたら<br>元気にする働きがあります。 |
| 5  | きん金 | わかめごはん<br>さばの塩焼き<br>きりぼしにんにく<br>切干大根煮<br>みそ汁            | わかめ<br>さば<br>あぶらあげ<br>あぶらあげ みそ        | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                             | きりぼしだいこん こんにやく にんじん<br>キャベツ たまねぎ ねぎ                               | 638      | 774       | 「わかめや、ひじき、昆布などの海藻は、低カロリーで、ミネラルや食物繊維などを多く含むヘルシーな食材です。  |
| 8  | げつ月 | ごはん<br>ささみの磯部揚げ<br>さといも煮<br>だんご汁<br>デザート                | とりにく あおのり<br>とりにく                     | ごはん<br>てんぷらこ あぶら<br>さといも あぶら さとう<br>しらたま<br>ゼリー | こんにやく にんじん<br>たまねぎ もやし しめじ ねぎ                                     | 677      | 820       | 9月8日は、お月見の日です。旧暦の8月15日に、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。  |
| 9  | か火  | ごはん<br>はっほうさい<br>八宝菜<br>ちゅうか<br>中華サラダ<br>はるまき<br>春巻     | ぶたにく                                  | あぶら かたくりこ<br>はるさめ さとう ごまあぶら<br>はるまき あぶら         | キャベツ きゅうり   | 640      | 776       | 「や」さいには、体の調子を整える、ビタミンがたぐさん含まれています。ベータカロテンを多く含む野菜を緑黄色野菜といわれています。   |
| 10 | すい水 | ごはん<br>ししゃものから揚げ<br>こうや どうふ<br>高野豆腐のみそ炒め<br>すまし汁        | ししゃも<br>こうやどうふ みそ ぶたにく                | ごはん<br>かたくりこ あぶら<br>あぶら さとう ごまあぶら               | ほうれんそう にんじん たけのこ にんにく<br>キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ                   | 662      | 802       | ししゃもは、骨ごと食べることができ、カルシウムをしっかりと摂ることができる「さ」かなです。   |
| 12 | きん金 | パン<br>きのこグラタン<br>サラダ<br>コンソメスープ                         | とりにく ぎゅうにゅう チーズ                       | パン<br>マカロニ あぶら パンこ こむぎこ マーガリン<br>さとう あぶら        | たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しいたけ<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>ごぼう たまねぎ もやし にんじん | 673      | 816       | 「し」いたけなどのきのこ類は低カロリーで食物繊維をたくさん含む食材です。  |
| 16 | か火  | さつまいもごはん<br>豚のしょうが焼き<br>野菜の付け合わせ<br>みそ汁                 | ぶたにく                                  | さつまいも ごはん<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>じゃがいも             | たまねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ もやし<br>えのきたけ にんじん ねぎ                       | 626      | 759       | 「い」もは、体を動かすエネルギーになる食材です。じゃがいもやさつまいもには、ビタミンCがたっぷり入っています。   |
| 17 | すい水 | うめ<br>梅ごはん<br>さけ<br>鮭のきのこバターしょうゆ<br>ごもくまめ<br>五目豆<br>みそ汁 | しらす<br>さけ<br>とりにく だいず<br>わかめ あぶらあげ みそ | ごはん ごま<br>バター<br>さとう<br>じゃがいも                   | うめぼし<br>しめじ えのきたけ しいたけ<br>にんじん ごぼう こんにやく<br>キャベツ ねぎ               | 615      | 746       | 「まごは(わ)やさしい」をすべて使った献立です。まいかいしよく<br>毎回の食事で、すべてを使用するのは難しいですが、できるだけ使用していきたい食材です。   |
| 19 | きん金 | パン<br>スパゲティミートソース<br>ごぼうサラダ                             | ぎゅうにく ぶたにく チーズ                        | パン<br>スパゲティ オリーブオイル こむぎこ<br>さとう ごま あぶら          | にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト<br>ごぼう とうもろこし きゅうり                      | 677      | 821       | ごぼうには、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。菌ごたえがあるので、よく噛んで食べてください。  |
| 22 | げつ月 | ピビンバ<br>わかめスープ<br>チヂミ                                   | ぎゅうにく ぶたにく<br>わかめ とうふ<br>いか たまご       | ごはん ごま さとう ごまあぶら<br>かたくりこ                       | しょうが にんにく ほくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ しめじ<br>たまねぎ ニラ          | 631      | 764       | チヂミは、お好み焼きに似ていますが、キャベツが入っていません。ちょっと酸っぱいれをかけて食べます。   |
| 24 | すい水 | ごはん<br>とりにく うめず あ<br>鶏肉の梅酢揚げ<br>サラダ<br>コンソメスープ          | とりにく<br>ベーコン                          | ごはん<br>かたくりこ こむぎこ あぶら<br>さとう あぶら                | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>キャベツ もやし たまねぎ にんじん                            | 632      | 766       | うめぼしをつくるときに「梅酢」を下味につかたからあげです。梅酢には、体の疲れを取り除くクエン酸がたっぷり含まれています。  |
| 26 | きん金 | パン<br>ポークシチュー<br>サラダ                                    | ぶたにく                                  | パン<br>じゃがいも あぶら シチューのもと<br>さとう あぶら              | にんじん たまねぎ グリンピース<br>キャベツ にんじん                                     | 638      | 774       | いつものクリームシチューと違い、茶色のブラウンシチューです。  |
| 29 | げつ月 | おやこどん<br>親子丼<br>揚げしゅうまい<br>ぎゅうにゅうかんてん<br>牛乳養天           | とりにく たまご<br>しゅうまい<br>ぎゅうにゅう           | ごはん さとう<br>あぶら<br>さとう                           | しめじ ほしいたけ にんじん たまねぎ グリンピース<br>かんてん みかん                            | 664      | 804       | ぎゅうにゅうには、カルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは体の成長にかかせない栄養素です。   |
| 30 | か火  | ごはん<br>しろみさかな<br>白身魚のごまみそだれ<br>筑前煮<br>すまし汁              | しろみさかな みそ<br>とりにく ちくわ<br>とうふ あぶらあげ    | ごはん<br>かたくりこ あぶら さとう ごま<br>さといも あぶら さとう         | にんじん こんにやく いんげん<br>もやし しめじ ねぎ                                     | 624      | 756       | ちくげんに ぶくおけん(筑前煮)でよく作られて筑前煮は、福岡県(筑前地方)でよく作られている献立です。この料理を「がめ煮」とよぶ地域もあります。  |

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