

9月 献立表

給食目標

いろいろな食べ物を知らう

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、夏バテしている人はいませんか？1日3回の食事と、睡眠をしっかりとして、体調を整え、2学期も元気にすごしましょう。9月は、「まごは(わ)やさしい」の献立を紹介いたします。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。給食を食べて覚えてください。

※ 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 | 食材料 | | | エネルギー | | こんだてメッセージ |
|----|-----|------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 赤の食品 体をつくる栄養になる | 黄の食品 体を動かすエネルギーになる | 緑の食品 体の調子を整える | 小 (Kcal) | 中高 (Kcal) | |
| 1 | か火 | ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ゴーヤチップ | ぶたにく スキムミルク ツナ しろいんげんまめ | ごはん あぶら ハヤシルウ さとう あぶら かつくりこ | にんじん たまねぎ にんにく えだまめ トマト ゴーヤ | 673 | 797 | 「まごは、やさしい」の最初の「ま」は豆類のことです。サラダに「しろいんげんまめ」が入っています。 |
| 2 | すい水 | うめごはん 鮭ときのこのバターしょうゆ なしのサラダ そうめんじる | しらす さけ ハム みそ | ごはん バター あぶら そうめん | うめぼし しめじ えのきだけ しいたけ なし きゅうり パプリカピーマン だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ | 612 | 724 | 夏のくだもの「梨」を酢のものにしました。みなさんが少しにがてな酢の物に、梨の甘みを加え、食べやすくしています。 |
| 4 | きん金 | ごはん まつかぜやき 松風焼 ジャーマンサラダ すまし汁 | とりにく たまご みそ ベーコン とうふ | ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも | たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース キャベツ えのきだけ ねぎ | 639 | 756 | まつかぜやき、ほんらい、みひょうめん松風焼は、本来はケシの実を表面にちりしたりょうり料理ですが、給食では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素は、からだを元気にする働きがあります。 |
| 7 | げつ月 | わかめごはん さばの塩焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁 | わかめ さば あぶらあげ みそ | ごはん さとう じゃがいも | きりぼしだいこん こんにやく にんじん グリンピース なす たまねぎ ねぎ | 624 | 739 | 「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 | か火 | ごはん とりにく うめずあ 鶏肉の梅酢揚げ もやしのナムル ピーフンのスープ | とりにく やきぶた | ごはん かつくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ピーフン | もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ザーサイ ねぎ | 617 | 731 | うめぼしを作るときに「梅酢」を下味につかった、からあげです。梅酢には、体のつかれを取り除くクエン酸がたっぷり含まれています。 |
| 9 | すい水 | パン きのこグラタン やさしいサラダ コンソメスープ | とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン | パン マカロニ あぶら パンこ こむぎこ マーガリン さとう あぶら | たまねぎ しめじ しいたけ まいたけ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり ごぼう もやし にんじん | 651 | 770 | 「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んでいる食材です。 |
| 11 | きん金 | ごはん ししゃものから揚げ こうやどうふ 高野豆腐のみそ炒め すまし汁 | ししゃも こうやどうふ みそ ぶたにく | ごはん かつくりこ あぶら 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 キャベツ もやし えのきだけ ねぎ | 645 | 763 | 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摂ることができる「さ」かなです。 |
| 14 | げつ月 | さつまいもごはん 豚のしょうが焼き 野菜の付け合わせ オクラのみそ汁 | ぶたにく あぶらあげ みそ | さつまいも ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし オクラ ねぎ | 641 | 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も含まれています。 |
| 15 | か火 | ごはん しろみさかな 白身魚のごまみそだれ ごもくまめ 五目豆 わかめじる | しろみさかな みそ とりにく だいず わかめ | ごはん かつくりこ あぶら さとう ごま さとう さといも | にんじん ごぼう こんにやく ほしいたけ れんこん みつば だいこん | 630 | 746 | 「まごは(わ)やさしい」をすべて使った献立です。毎回の食事で、すべてを使用するのは難しいですが、できるだけ食べるように心がけたい食材です。 |
| 16 | すい水 | パン スパゲティミートソース ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ マヨネーズ | パン スパゲティ オリーブオイル こむぎこ さとう | にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん | 645 | 763 | ごぼうは、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。 |
| 18 | きん金 | ピビンバ かんこく風スープ 非常食 | わかめ とうふ | ごはん ごま さとう ごまあぶら アルファかまい | しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ | 622 | 736 | ひなんくんれん、ひきゅうしよく、ひじょうしよく避難訓練の日です。給食では、非常食(白ごはん、五目ごはん)の試食をします。 |
| 25 | きん金 | ごはん はつぼうさい 八宝菜 ちゅうか 中華サラダ はるまき 春巻 | ぶたにく | ごはん あぶら かつくりこ はるさめ さとう ごまあぶら はるまき あぶら | はくさい こまつな たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん | 613 | 725 | 「やさしい」には、体の調子を整える、ビタミンがたくさん含まれています。ペーパカロテンを多く含む、みどり色の濃い野菜を緑黄色野菜といえます。 |
| 28 | げつ月 | パン ポークシチュー きぬかつぎ 野菜の昆布あえ お月見ゼリー | ぶたにく しおこんぶ | パン じゃがいも あぶら シチューのもと さといも ゼリー | にんじん たまねぎ グリンピース ズッキーニ キャベツ きゅうり | 680 | 805 | 今年のお月見は、9月27日です。1日遅れのお月見の行事食になります。「きぬかつぎ」は、さといも、きんぎょのこぶきいもです。お月様をながめながら食べてみてください。 |
| 29 | か火 | おやこどん 親子丼 あげしゅうまい ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天 | とりにく たまご しゅうまい ぎゅうにゅう | ごはん さとう あぶら 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 かんてん みかん | 686 | 812 | ぎゅうにゅう牛乳には、カルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする体の成長にかかせない栄養素です。 |
| 30 | すい水 | ごはん ささみのりまきあげ 筑前煮 すまし汁 | とりにく のり ちくわ とうふ | ごはん かつくりこ あぶら さといも あぶら さとう | にんじん こんにやく たまねぎ いんげん とうがん えのきだけ みつば | 652 | 772 | ちくぜんに、ふくおけん(筑前地方)でつくられる筑前煮は、福岡県(筑前地方)でよく作られている料理です。この料理を「がめ煮」とよぶ地域もあります。 |

食材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

