

9月 献立表



給食目標

バランスよく食べよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年の夏休みも暑い日が続きました。まだまだ残暑が厳しい日が続くと思います。また、夏の疲れも出てくる頃です。朝起きられなかったり、昼間はしんどくなったりする人はいませんか？これは、休みに生活リズムが乱れてしまったためです。早寝早起きを守って、1日3回の食事を規則正しくとることで、生活リズムが整えられます。2学期も元気に登校できるように、朝食を食べて登校してください。

今月の給食は『ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い』を取り入れました。日本で昔から食べられてきた食材の頭文字です。健康な食生活を続けるためには大切な食材です。

※ 牛乳は、毎日ついています。牛乳は、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 血や筋肉、骨や歯をつくる	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)	
2	金	和風チャーハン キャベツとツナのサラダ オレンジジュース	たまご ツナかん	こめ あぶら	しょうが にんじん ねぎ たくあん のぎわな キャベツ パプリカ きゅうり オレンジジュース	603	714	たくわんや野沢菜漬を使った、しょうゆ味の炒めごはんです。オレンジジュースのビタミンCで夏の疲れを回復します。
5	月	ごはん 白身フライの梅みそかけ 大豆の五目煮 そうめんじる	しろみざかな みそ とりにく だいず みそ	こめ あぶら あぶら パンこ こむぎこ こんにやく さつまいも そうめん	うめ ごぼう にんじん しいたけ かぼちゃ みつば	672	795	「ま」は豆類です。給食では、大豆の煮ものです。良質のたんぱく質で「畑の肉」といわれています。
6	火	パン コロケ パンパンジーサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ヨーグルト	パン コロケ あぶら じゃがいも ごま ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん みかんかん バインかん	645	763	「ご」はごまやくり、くるみなどの種実類です。ごまドレッシングを作ります。ごまに含まれるセサミンは、からだを若々しく元気にします。
7	水	ごはん 鶏肉のからあげ 切干大根煮 わかめ汁	とりにく こんぶ ちくわ わかめ	こめ あぶら かたくりこ ふ	しょうが きりぼしだいこん いんげん にんじん しいたけ えのきだけ	652	772	「わ」はわかめや、ひじき、昆布などの海藻類です。低カロリーで、ミネラルや食物せんいなどを多く含むヘルシーな食材です。
9	金	中華どんぶり むしシュウマイ ビーフンのスープ	ぶたにく ちくわ ぶたにく	こめ かたくりこ シュウマイ ビーフン	はくさい こまつな たまねぎ にんじん しいたけ もやし ねぎ にんじん	613	726	「や」は野菜類です。体の調子を整える、ビタミンがたくさん含まれています。みどり色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。
12	月	ごはん たちうおのから揚げ きんぴらごぼう 豆乳スープ	たちうお ぶたにく とうにゅう	むぎ こめ あぶら こむぎこ さつまいも	にんじん ごぼう かんぴょう いんげん だいこん にんじん ねぎ	651	771	「さ」は魚です。和歌山県有田地方は「たちうお」の漁獲量は、全国第1位です。カラッと揚げた「たちうお」をしっかり噛んで食べてください。
13	火	パン いかリング揚げ 梨の酢の物 きのこいりクリームシチュー	いか とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	なし きゅうり だいこん パプリカ レモン にんじん たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ	668	791	「し」は、しいたけなどのきのこ類です。低カロリーで食物せんいがたくさん含まれています。
14	水	カレーライス きぬかつぎ 月見ゼリー	ぶたにく 	こめ カレールウ じゃがいも さといも ゼリー	とうもろこし にんじん かぼちゃ ゴーヤ なす たまねぎ	646	764	「い」はいも類です。9月15日は、十五夜です。お月見のデザートと「衣かつぎ」というお月見によく出される「さといも」の料理を紹介します。
16	金	さつまいもごはん ししやものすあげ 野菜の酢の物 みそけんちんじる	ししやも かにふうみかまぼこ とりにく とうふ みそ だいず わかめ	こめ さつまいも ごま あぶら かたくりこ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ にんじん しめじ ねぎ しいたけ	599	709	「まごは(わ)やさしい」を使った献立です。毎回の食事ですべての食材を使うのは難しいですが、できるだけ食べるように心がけましょう。
20	火	パン ジビエソーセージいため マカロニサラダ たまごスープ	ジビエソーセージ たまご	パン あぶら マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんじん きゅうり とうもろこし なし こまつな	618	731	ジビエとは、イノシシやシカなどの野生の動物の肉を調理したものをいいます。今日は、いのししと豚肉で作られたソーセージを紹介します。
21	水	チキンライス きゃべつの昆布和え 冬瓜のスープ	とりにく しおこんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ とうがん ちんげんさい	597	707	「冬瓜」は冬の瓜と書きますが、夏の野菜です。冬まで保存ができることからこの名前になったそうです。
23	金	パン ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご	パン パンこ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんじん きゅうり とうもろこし なし たまねぎ みずな えのきだけ	646	764	9月の旬の果物は「梨」です。給食では、サラダや酢の物に使っています。梨のシャキシャキとした歯ごたえを知ってください。
26	月	ロールパン ビーフシチュー はるさめサラダ ミルクかんでんよせ	ぶたにく ぎゅうにゅう かんでん	ロールパン じゃがいも はるさめ さとう	にんじん たまねぎ トマト しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん みかんかん	643	761	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。
27	火	ごはん チキン南蛮 野菜の煮びたし みそしる	とりにく たまご うすあげ わかめ みそ	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ	たまねぎ こまつな もやし なす だいこん ねぎ	662	783	「チキン南蛮」は宮崎県が発祥の地です。甘酢味の鳥唐揚げにタルタルソースをかけているボリュームのある1品です。
28	水	ごはん ゴーヤチャンプル 揚げぎょうざ もずくスープ	ぶたにく とうふ たまご ぎょうざ もずく	こめ ごまあぶら あぶら ふ	ゴーヤ にんじん エリンギ キャベツ なら えのきだけ	625	740	ゴーヤは「にがうり」といい、その名のとおり苦いです。「苦い」を経験する機会は少ないですが、味覚の一つである「苦み」を知ってください。
30	金	ごはん ポークチャップ ジャーマンサラダ みそしる	ぶたにく ベーコン みそ	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン キャベツ だいこん もやし ねぎ	610	722	給食には、二種類のポテトサラダがあります。1つはマヨネーズ味の一般的なもの。1つは、カリカリベーコンとゆで野菜を塩、こしょうで味つけしたものです。