

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

夏休みが終わり、2学期が始まります。長い休みの後は、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がなかったりと体の不調を聞くことが多いです。これは、夏の疲れや生活リズムの乱れが原因だと思います。体調を整えるには、『早寝、早起き、朝ごはん』を実行してください。まず、夜更かししないで、早めに寝ることを心がけましょう。

9月の給食は『ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い』を取り入れています。日本で昔から食べられてきた食材の頭文字です。献立メッセージで確認してください。健康な食生活を続けるためには大切な食材ばかりです。

生活習慣をみよ



※ 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			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	金	わふうピラフ キャベツとツナのサラダ オレンジジュース	ぶたにく ツナかん	こめ 体を動かすエネルギーになる	ねぎ ふくじんづけ たくわんの のぎわな キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん オレンジジュース	597	706	たくわんや野菜漬けたった、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。
4	月	ごはん コロッケ ひじきのにももの そうめんじる	とりにく だいず ひじき みそ	こめ コロッケ あぶら いとこんにやく そうめん	にんじん しいたけ いんげん かぼちゃ みつば	672	795	「ま」は豆類です。給食では、「ひじきの煮物」に大豆を使っています。大豆は、良質のたんぱく質で「畑の肉」といわれています。
5	火	パン ムサカ やさしいサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも マーガリン ごま	なす トマト たまねぎ にんじん キャベツ オクラ コーン	646	764	「ご」はゴマです。ゴマドレッシングを作ります。「ムサカ」は、ギリシャの伝統的な料理です。オリーブオイルとトマト、なすなどを使った野菜のグラタンです。
6	水	ごはん とりにくのレモンソース ごぼうサラダ わかめじる	とりにく わかめ	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ ふ	しょうが レモン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ みつば だいこん	651	771	「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。
8	金	ごはん まつかぜやき やさしいため みそしる	とりにく たまご みそ ベーコン うすあげ みそ	こめ ごま あぶら あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ゴーヤ なす ねぎ	651	770	「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えます。「松風焼」は、鳥ミンチにごまをのせてオーブンで焼いたものです。
11	月	ミルクパン ソーセージ ゆでたまご ポトフ	ソーセージ たまご ぶたにく	ミルクパン じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	644	762	避難訓練です。給食では物資の支給を順番よく待てるか。朝食にできるかもしれない「ゆで卵」のむきかたの練習をします。
12	火	むぎごはん しろみさかなのうめみそやき ジャーマンサラダ みそしる	ほき みそ ベーコン うすあげ みそ	むぎ こめ うめ じゃがいも	うめ にんじん コーン たまねぎ きりぼしだいこん えのき ねぎ	640	755	「さ」魚料理です。うめぼしとみそを合わせた「梅味噌」を作ります。魚と梅のおいがやさしい味付けです。夏バテにもいいと思います。
13	水	しよくパン ももジャム とりにくのきのこソースかけ はるさめサラダ	とりにく ハム	しよくパン ももジャム あぶら はるさめ ごまあぶら	レモン しめじ エリンギ えのきだけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	652	772	「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。桃ジャムは、中学部が体験で作ったジャムです。給食室で一手間かけて紹介します。
15	金	カレーピラフ にびたし さつまいものポタージュース	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	653	777	「い」はいも類です。学校周辺は甘いさつまいもが収穫されます。「氷軒のいも」と言われており、ホクホクでおいしいです。
19	火	さつまいもごはん ししゃものからあげ ちくぜんに みそしる	ししゃも とりにく あつあげ わかめ みそ だいず	こめ さつまいも くるごま あぶら かたくりこ さといも	にんじん れんこん いんげん こまつな まいたけ ねぎ	670	793	「まごは(わ)やさしい」を使った献立です。毎回の食事、すべての食材を使うのは大変ですが、できるだけ食べるように心がけましょう。
20	水	カレーライス すのもの ワインゼリー	とりにく	こめ あぶら じゃがいも ピーナツ ワインゼリー	たまねぎ しめじ にんじん ココナッツミルク キャベツ きゅうり パインかん	671	794	タイのカレー「マッサマンカレー風」にします。ココナッツミルクを使っているのが辛より甘くマイルドな味に仕上がります。
22	金	ごはん すぶた むしシューマイ ちゅうかスープ	ぶたにく むしシューマイ	こめ かたくりこ あぶら シューマイ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ちんげんさい ねぎ	659	780	すぶたは、下味のついた角切りの豚肉に衣をつけて揚げ、甘酢あんをからめた中華料理です。日本ではいろいろな野菜と組み合わせています。
25	月	ロールパン ビーフシチュー すのもの 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	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース なし だいこん きゅうり パプリカ レモン みかんかん	608	720	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。
26	火	ごはん ゴーヤチャンプル メンチカツ もずくスープ	ぶたにく とうふ たまご もずく	ごまあぶら メンチカツ あぶら ふ	ゴーヤ にんじん エリンギ キャベツ いら えのきだけ	643	761	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から、味覚の一つである「苦み」を知ってください。
27	水	パン やきそば イカリングフライ フルーツヨーグルト	ぶたにく いか ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ パンこ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん パインかん みかんかん	659	780	たまねぎの栄養は血液をサラサラにする、発汗作用があるなど体にやさしい食材です。でも食べ過ぎると体臭に出できます。ヨーグルトは匂い消しの効果があります。
29	金	ごはん ポークチャップ おひたし みそしる	ぶたにく みそ わかめ うすあげ	こめ あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく トマトかん こまつな もやし にんじん ねぎ	635	752	豚の骨付きロース肉のことをポークチョップといいます。バターで焼いたお肉を甘辛いソース(ケチャップ)で煮込んだ料理をポークチャップというようです。

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