令和４年

きゅうしょくよていこんだてひょう

９月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ﾐﾈﾗﾙ）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩量
5	月	チキンカレー　ぎゅうにゅう あおなスープ	こめ　むぎ あぶら　カレールー ごまあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん コーン　やさいジュース こまつな　だいこん	645 17.9	23.6 3.2
6	火	やきにくどん　ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ　むぎ あぶら　ごま ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ　わかめ	たまねぎ　ピーマン キャベツ　にんじん えのき	619 17.5	28.8 2.7
7	水	スパゲッティみそソース　ぎゅうにゅう コーンサラダ（マヨネーズ）	スパゲッティ あぶら　こむぎこ マヨネーズ　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　セロリ マッシュルーム　コーン さやいんげん　キャベツ	681 23.8	34.7 2.1
8	木	ひじきごはん　ぎゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんのみそしる	こめ　むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう サワラ　あぶらあげ こおりどうふ　ひじき	にんじん　しめじ ほうれんそう きりぼしだいこん	662 20.1	32.7 2.9
9	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとさといものいために けんちんじる　おつきみゼリー	こめ　むぎ さといも　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ とうふ	にんじん　こんにゃく　なす だいこん　れんこん　こねぎ さやいんげん　こまつな	695 16.2	27.6 2.5
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ	こめ　むぎ ごまあぶら　でんぷん あぶら　ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たけのこ　しめじ ピーマン　もやし　こまつな あかピーマン　だいこん	632 16.3	30.2 2.5
13	火	ビビンバどん　ぎゅうにゅう もずくスープ チョコクレープ	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ こおりどうふ　もずく	たけのこ　ぜんまい ほうれんそう　にんじん えのき　もやし	702 22.9	32.8 2.6
14	水	さけのクリームスパゲッティ カラフルソテー　ぎゅうにゅう	スパゲッティ　バター あぶら　こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン　サケ とうにゅう	にんじん　マッシュルーム ズッキーニ　ほうれんそう キャベツ　パプリカ　しめじ	665 24.9	30.5 2.5
15	木	うめごはん　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんのにつけ　ごもくじる	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　さといも さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　おから あぶらあげ　とうふ	きりぼしだいこん にんじん　さやいんげん こねぎ　しめじ	717 25.0	34.9 2.3
16	金	しょくパン　いちごジャム　ぎゅうにゅう さかなのムニエル グラッセ　ミネストローネ	パン　さとう バター　マカロニ	ぎゅうにゅう くろむつ　ベーコン	にんじん　やさいジュース たまねぎ　マッシュルーム トマト　さやいんげん	678 28.7	30.7 2.9
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものそぼろに なめこじる	こめ　むぎ じゃがいも　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ あぶらあげ	たまねぎ　にんじん えだまめ　なめこ だいこん	727 24.9	30.8 2.2
21	水	【きゅうしょくのひ　こうとうぶ３－１リクエスト】 あげパン　ジョア（プレーン） ポークビーンズ やさいソテー　シューアイス（バニラ）	パン さとう あぶら じゃがいも	ジョア きなこ ぶたにく だいず	にんじん　たまねぎ　トマト マッシュルーム　コーン キャベツ　いんげん やさいジュース　ブロッコリー	714 23.9	31.6 2.9
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのみそマヨネーズやき しょうがあえ　さつまじる	こめ　むぎ マヨネーズ　さとう さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ	キャベツ　にんじん ほうれんそう　しょうが しめじ　こねぎ	712 22.7	35.4 2.6
26	月	サンドパン　ぎゅうにゅう チキンカツ（ソース） ゆでキャベツ　マカロニスープ	パン　あぶら パンこ　こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　ほうれんそう マッシュルーム	687 29.1	35.5 3.1
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのきのこあんかけ つみれじる	こめ　むぎ こむぎこ　でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう サケ　つみれ	えのき　しめじ　まいたけ にんじん　たまねぎ　ごぼう チンゲンサイ　だいこん	665 19.5	33.1 2.4
28	水	メキシカンライス　ぎゅうにゅう あおのりフライドポテト やさいスープ	こめ　むぎ バター　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー　ベーコン とりにく　あおのり	たまねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ ほうれんそう	676 25.3	21.5 2.7
29	木	なすのミートソーススパゲッティ グリーンサラダ　ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　セロリ トマト　やさいジュース　キャベツ なす　きゅうり　ブロッコリー	645 19.4	35.4 2.3
30	金	とりすきどん　ぎゅうにゅう かぼちゃのとうにゅうみそしる ラフランスゼリー	こめ　むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん　はくさい ごぼう　えのき　しらたき　こまつな ほうれんそう　かぼちゃ	718 15.5	29.2 2.8

お月見献立

今月の平均栄養価　エネルギー680kcal　たんぱく質31.1ｇ　脂質21.9ｇ　食塩相当量2.6ｇ

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

21日（水）は高等部３－１のリクエスト給食です。
メニューを決めるときは、たくさんの品が出て
多数決を取って決めたそうです♪
他にもリクエストしてくれた「ミネストローネ」も
別日ですが、今月の献立に入っています！
また、リクエストにあった「雪見だいふく」を「シューアイス」に、
「ヨーグリーナ」を「ジョア（プレーン）」にしています。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。

日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。

1人1日3ℓを目安に、3日分以上

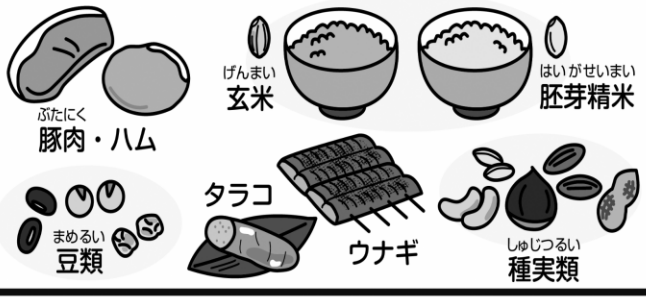
夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1！

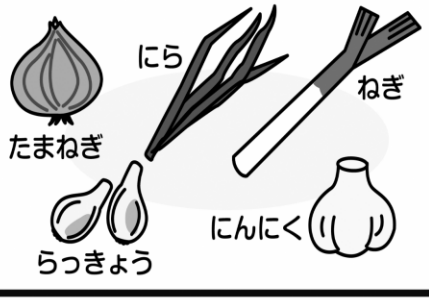
ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



＋

アリシンを含む食品



十五夜と行事食。。。

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

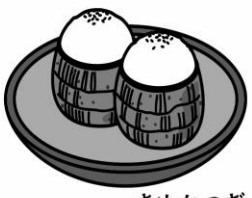
2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ