



学校給食予定献立表 県立みどり支援学校

☆献立目標「残暑を乗り切ろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
3	キーマカレー 牛乳 ピクルス ヨーグルト	精白米, 油, でんぷん, 三温糖	豚肉, 大豆ミート, レバー, そぼろ, ひよこ豆, 牛乳, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, ビーマン, しょうが, にんにく, ホールトマト, 大根, ヤングコーン	酒, カレー粉, ソース, ナツメグ, 塩, 酢	749kcal 32.4g 23.6g 2.1g	○キーマカレー○ 2学期最初の献立はキーマカレーです。辛い料理は、発汗作用があり、体温調節を助ける効果があるので、残暑を乗り切るために適した献立です。
(水)							
4	コッパパン 牛乳 チキンポトフ ほうれん草のサラダ	パン, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油	牛乳, 鶏肉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, 水煮, さやいんげん, ほうれん草, とうもろこし	ワイン, 塩, こしょう, コンソメ, 酢, 醤油	647kcal 29.7g 24.5g 2.7g	
(木)							
5	豚丼 牛乳 なすとズッキーニのみそ汁	精白米, 油, 砂糖, ごま油	豚肉, 牛乳	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, 長ねぎ	酒, 醤油, みりん, 塩, みそ, 鰹節	625kcal 28.8g 17.6g 2.4g	○ズッキーニ○ 見た目はキュウリのようにですが、実は「かぼちゃ」の仲間。不足すると疲れやすさや食欲不振にもつながる「カリウム」が豊富に含まれています。
(金)							
8	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツみそ炒め 小松菜のスープ 神奈川県産アイスマイルク	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 神奈川県産アイスマイルク	牛乳, 豚肉	にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, 長ねぎ, こまつな, えのきだけ	酒, みそ, 醤油, 中華スープ, トック, ガラスープ, 塩	710kcal 30.1g 21.6g 2.2g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、キャベツ・小松菜・アイスマイルクです。今週は地場産物強化週間です。地元の野菜をなるべく使用しています。
(月)							
9	鶏南蛮うどん 牛乳 わかめサラダ	うどん, 油, でんぷん	鶏肉, 牛乳, わかめ	たまねぎ, にんじん, こまつな, 長ねぎ, 干ししいたけ, しめじ, 水煮, キャベツ, きゅうり	酒, 鰹節, みりん, 醤油, 塩	643kcal 29.8g 22.0g 2.5g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、小松菜、わかめ、キャベツ、きゅうりです。 
(火)							
10	サンマー丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	豚肉, 牛乳	もやし, はくさい, たまねぎ, こまつな, にんじん, かぼちゃ, ほうれん草	醤油, 塩, こしょう, みそ, ガラスープ, みそ, 鰹節	613kcal 27.7g 17.3g 2.6g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、玉ねぎ、小松菜、かぼちゃです。サンマーメンは、神奈川県産の料理ですが、給食ではサンマー丼として提供します。
(水)							
11	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ 青りんごゼリー	スパゲティ, オリーブ油, 油, ごま油, 砂糖, 青りんごゼリー	豚肉, カットベーコン, 牛乳, 大豆水煮	にんにく, にんじん, たまねぎ, ひじき, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし	ワイン, 塩, こしょう, コンソメ, 醤油, 酢	682kcal 32.7g 23.3g 2.2g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、ひじき、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうりです。和風な味付けのひじきスパゲティは人気メニューです。
(木)							
12	ブルコギ丼 牛乳 トマト中華スープ	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	豚肉, 牛乳, チキンささみ水煮	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, ソニオン, リンごソース, にら, こまつな, ホールトマト	酒, みりん, 醤油, ガラスープ, コチュジャン, 塩, こしょう	677kcal 31.5g 19.6g 2.6g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、玉ねぎ、小松菜です。トマト嫌いで食べられるトマト中華スープで、まだまだ暑い日を楽しみましょう。
(金)							
15	敬老の日						
(月)							
16	ロールパン 牛乳 タラのバジル焼き 枝豆のサラダ ベーコンとほうれん草のスープ	パン, オリーブ油, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, たら, カットベーコン	にんにく, キャベツ, えだまめ, パプリカ, たまねぎ	ワイン, こしょう, 塩, バジル, 酢, コンソメ, 醤油	635kcal 30.0g 25.7g 3.0g	○お酢○ 「酢酸」や「クエン酸」といった酸味成分は、食欲を増したり、夏の疲れを回復する効果があるので、今回は枝豆のサラダに使用しています。
(火)							
17	アルファ化米ごはん 防災シチュー 牛乳 みかん缶	α化米, LLヒートレスシチュー	牛乳	みかん		664kcal 14.8g 17.3g 2.5g	★みどり防災デー★ 年1回のみどり防災デーです。給食を通して防災食の経験を積み、いざという時に備えましょう。災害時の食の備えについて裏面にまとめました。
(水)							
18	豚チャーハン 牛乳 わかめスープ	精白米, 油, ごま油	豚肉, 牛乳, わかめ	たまねぎ, ビーマン, 長ねぎ, にんにく, 干ししいたけ, にんじん	塩, こしょう, 中華スープ, トック, 醤油, ガラスープ	594kcal 26.3g 18.8g 2.0g	○豚肉○ 豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンの1つです。
(木)							
19	じゃがマーボー丼 牛乳 白菜のみそ汁	精白米, じゃがいも, 油, 砂糖, でんぷん	豚肉, 大豆ミート, 牛乳, カット油揚げ	たまねぎ, にんじん, パプリカ, しょうが, にんにく, はくさい	ケチャップ, 醤油, みそ, トウバンジャン, 鰹節	688kcal 29.0g 23.6g 2.5g	○じゃがマーボー丼○ 麻婆豆腐の豆腐をじゃがいもに代えました。トウバンジャンのピリツとした辛さで、残暑を乗り切る献立です。
(金)							

22	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 ほうれん草のしょうが和え	精白米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、冷凍絹厚揚げ	大根、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ水煮、ほうれん草、もやし、しょうが	酒、醤油、酢、塩	657kcal 25.5g 23.1g 2.3g	○香味野菜○ 食欲が無いときは、「しょうが」などの香味野菜を取り入れてみるのがおすすめです！ 香り成分が食欲を刺激し、夏バテ予防にもなります。
(月)							
23							
(火)							
24	豚キムチ丼 牛乳 チンゲン菜とあさりのスープ	精白米、ごま油、砂糖、でんぷん、じゃがいも	豚肉、牛乳、あさり	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にら、にんじん、切り干し大根、国産白菜刻みキムチ、ちんげん菜	みりん、酒、醤油、ガラスープ、塩、こしょう	661kcal 32.1g 19.4g 2.6g	○豚キムチ丼○ キムチに含まれている、カプサイシンが代謝を高め、乳酸菌が腸内環境を整える効果が期待できます。豚肉との相性も抜群です。
(水)							
25	担々麺 牛乳 キャベツのさっぱりサラダ	塩0ラーメン、油、ごま、砂糖	豚肉、大豆ミート、牛乳	にんにく、しょうが、ちんげん菜、長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし	トウバンジャン、テンメンジャン、醤油、ガラスープ、塩、酢、こしょう	752kcal 33.6g 31.5g 3.0g	○担々麺○ 豚挽肉と大豆ミートを、トウバンジャンとテンメンジャンで炒めました。スープはねりごまを加えているので、コクのある味わいになっています。
(木)							
26	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米、じゃがいも、こんにゃく、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、にんにく	醤油、酒、鰹節、和風だし、塩、こしょう	689kcal 30.3g 18.5g 2.2g	
(金)							
29	中華丼 牛乳 のりのスープ ヨーグルト	精白米、油、ごま油、でんぷん	豚肉、牛乳、冷凍絹厚揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、ちんげん菜、にんじん、干しいたけ、しめじ水煮、のり、もやし	酒、中華スープストック、醤油、塩、こしょう、ガラスープ	694kcal 29.6g 22.2g 2.3g	○のりのスープ○ のり、もやし、玉ねぎ、厚揚げが入ったスープです。仕上げに加えるごま油の香りが食欲をそそります。
(月)							
30	セルフハンバーガー ポテトハンバーグ 牛乳 キャベツサラダ コンソメスープ	パン、じゃがいも、でんぷん、オリーブ油、砂糖	豚肉、牛肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ	塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、酢、コンソメ	717kcal 29.8g 28.9g 3.0g	○セルフハンバーガー○ 切り込みが入ったサンドパンにポテトハンバーグやキャベツサラダを挟めば、自分で作るセルフハンバーガーの出来上がりです。
(火)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー672kcal、たんぱく質29.1g、脂質22.1g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

災害時の食の備え

9月のべ切一覧

・9/22～9/26	9/1(月)まで
・9/29～10/3	9/8(月)まで
・10/6～10/10	9/12(金)まで
・10/14～10/17	9/22(月)まで
・10/20～10/24	9/29(月)まで



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**そのまま食べられる
非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える
日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の
持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子



災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。

家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、
食物アレルギー対応食品、
介護用食品など

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

