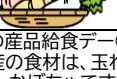




# 学校給食予定献立表 県立みどり支援学校 ✿献立目標「残暑を乗り切ろう」

日	献立名	食品名			調味料	エネルギー - 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 (きいろいの食 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 (水)	キーマカレー 牛乳 ピクリス ヨーグルト	精白米,油,でんぱん,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,ピーマン,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。	
4 (木)	コッペパン 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,ほうれんそう,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		
5 (金)	豚丼 牛乳 なすとズッキーニのみぞ汁	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ですが、実は「かぼちゃ」の中間。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。	
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツみそ炒め 小松菜のスープ 神奈川県産アイスミルク	 <b>地 場 産 物 強 化 週 間</b>	精白米,油,砂糖,でんぱん,ごま油,神奈川県産アイスミルク	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,中華スープス,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・アイスミルクです。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。
9 (火)	鶴南蛮うどん 牛乳 わかめサラダ 		うどん,油,でんぱん	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。 
10 (水)	サンマー丼 牛乳 かぼちゃのみぞ汁 		精白米,油,砂糖,でんぱん,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,ほうれんそつ	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、神奈川県発祥の料理ですが、給食ではサンマー丼として提供します。
11 (木)	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。
12 (金)	ブルコギ丼 牛乳 トマト中華スープ 		精白米,油,砂糖,でんぱん,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,ソニオントマトソース,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。トマト嫌いでも食べられるトマト中華スープで、まだ暑い日を乗り切りましょう。
15 (月)	<b>敬老の日</b>							
16 (火)	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。	
17 (水)	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。	
18 (木)	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,わかれめ	たまねぎ,ピーマン,長ねぎ,にんにく,干ししいたけ,にんじん	塩,こしょう,中華スープス,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。	
19 (金)	じゃがマーボー丼 牛乳 白菜のみぞ汁	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぱん	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,トウバニジアン,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。トウバニジャンのピリッとした辛さで、残暑を乗り切る献立です。	

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 (月)	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,ほうれんそう,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。
23	 秋分の日						
24	豚キムチ丼 牛乳 チンゲン菜とあさりのスープ (水)	精白米,ごま油,砂糖,でんぶん,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。
25	担々麺 牛乳 キャベツのさっぱりサラダ (木)	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。
26	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜 (金)	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,鰯節,和風だし,塩,こしょう	689kcal 30.3g 18.5g 2.2g	
29	中華丼 牛乳 のりのスープ ヨーグルト (月)	精白米,油,ごま油,でんぶん	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。
30	セルフハンバーガー <sup>ポテトハンバーグ</sup> 牛乳 キャベツサラダ コンソメスープ (火)	パン,じゃがいも,でんぶん,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。

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。



### 9月の〆切一覧

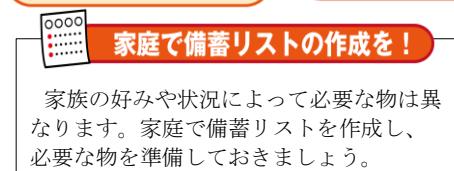
9/22~9/26	9/1(月)まで
9/29~10/3	9/8(月)まで
10/6~10/10	9/12(金)まで
10/14~10/17	9/22(月)まで
10/20~10/24	9/29(月)まで

★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。



### 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。



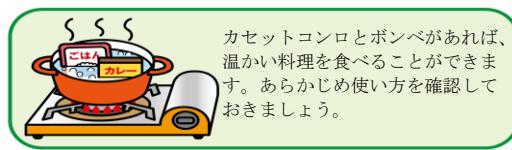
家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



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安心です。



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



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。

