# 9月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g）<br>脂　肪（g）<br>塩　分（g） | 食育ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨のもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | | |
| 5 | 火 | ごはん<br>味付けのり<br>牛乳 | 肉じゃが<br>みそ汁 | ぎゅうにゅう<br>のり<br>ぶたにく<br>とうふ　わかめ | こめ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>あぶら　さとう | にんじん　たまねぎ<br>ほししいたけ<br>いんげん<br>なめこ　ねぎ | 616<br>27<br>13.7<br>2.9 | |
| 6 | 水 | スパゲッティミートソース<br>牛乳 | ツナサラダ<br>りんご（冷凍） | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>ツナ | スパゲッティ<br>あぶら<br>さとう | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　グリーンピース<br>トマト　にんにく<br>キャベツ　きゅうり　りんご | 676<br>30.5<br>23.5<br>2.1 | |
| 7 | 木 | 鶏ごぼうピラフ<br>牛乳 | ちんげん菜のスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン | こめ　むぎ<br>あぶら | ごぼう　にんじん<br>いんげん　ねぎ　しめじ<br>ちんげんさい<br>もやし　にら | 632<br>24.8<br>22.3<br>3 | **鶏ごぼうピラフ**は、ごぼうをたっぷり使った食感と香りの良いピラフです。 |
| 8 | 金 | 米粉パン<br>牛乳 | ポークビーンズ<br>コーンサラダ | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ぶたにく | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう | たまねぎ　にんじん<br>トマト　マッシュルーム<br>グリーンピース　キャベツ<br>きゅうり　アスパラ　コーン | 626<br>34<br>22.1<br>2.9 | |
| 11 | 月 | ごはん<br>牛乳 | じゃがマーボー<br>きくらげのスープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン | こめ　むぎ<br>じゃがいも　あぶら<br>さとう　かたくりこ<br>ごまあぶら | たまねぎ　にんじん<br>ピーマン　パプリカ<br>しょうが　にんにく<br>きくらげ　ねぎ　ちんげんさい | 631<br>23.4<br>20.3<br>3 | |
| 12 | 火 | 救給カレー<br>（ごはん入りレトルトカレー）<br>牛乳 | マカロニスープ<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>ヨーグルト | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>マカロニ | コーン　にんじん<br>たまねぎ　しめじ　トマト<br>キャベツ　セロリー<br>マッシュルーム　にんにく | 726<br>17<br>36.6<br>3.3 | **☆防災献立☆**<br>日持ちがしてそのまま食べることのできるレトルト食品は、防災備蓄食に適しています。 |
| 13 | 水 | 和風スパゲッティ<br>牛乳 | ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>かつおぶし<br>ひじき　ささみ | スパゲッティ<br>あぶら<br>バター | たまねぎ　エリンギ<br>マッシュルーム　えのき<br>こまつな　にんにく<br>もやし　きゅうり　にんじん | 620<br>26.5<br>26.3<br>2.1 | |
| 14 | 木 | ごはん<br>麦茶 | タンドリーチキン<br>ゆでブロッコリー<br>みそ汁<br>いちごムース | とりにく<br>ヨーグルト<br>あぶらあげ | こめ　むぎ<br>マヨネーズ<br>じゃがいも | にんにく　しょうが<br>ブロッコリー<br>キャベツ　たまねぎ<br>にんじん | 633<br>30.5<br>21<br>2.4 | 高等部3年生<br>リクエストメニュー |
| 15 | 金 | ロールパン<br>牛乳 | 鮭のガーリック焼き<br>かぼちゃサラダ<br>野菜スープ | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ベーコン | パン<br>バター<br>あぶら<br>じゃがいも | にんにく　かぼちゃ<br>アスパラ　むらさきたまねぎ<br>コーン　にんじん<br>キャベツ　セロリー　パセリ | 690<br>35.2<br>29.1<br>3 | |
| 19 | 火 | 黒パン<br>牛乳 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>いんげんとにんじんのソテー<br>きのこスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン | パン<br>あぶら | いんげん　にんじん<br>しめじ　エリンギ<br>えのき　ほうれんそう | 610<br>34.2<br>20.8<br>2.9 | |
| 20 | 水 | 焼きそば<br>牛乳 | 中華コーンスープ<br>ラフランスゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あおのり<br>たまご | ちゅうかめん<br>あぶら<br>かたくりこ | キャベツ　たまねぎ<br>にんじん　もやし<br>コーン　ねぎ | 613<br>29.1<br>18.7<br>2.8 | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g）<br>脂　肪（g）<br>塩　分（g） | 食育ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨のもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | | |
| 21 | 木 | ごはん<br>牛乳 | さばの塩焼き<br>ナムル<br>みそ汁 | ぎゅうにゅう<br>さば<br>あぶらあげ<br>わかめ | こめ　むぎ<br>ごま<br>ごまあぶら | ほうれんそう　にんじん<br>もやし　にんにく<br>だいこん<br>ほししいたけ | 717<br>28.9<br>32.9<br>3 | 🍴朝食おすすめ献立🍴<br>主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。 |
| 22 | 金 | チキンライス<br>牛乳 | 豆と野菜のスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ひよこまめ | こめ　むぎ<br>あぶら<br>バター | たまねぎ　にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>ほうれんそう | 611<br>24.7<br>18.3<br>2.9 | |
| 25 | 月 | ナン<br>牛乳 | 大豆とひき肉のカレー<br>コールスローサラダ | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ぶたにく | ナン<br>あぶら | にんじん　たまねぎ<br>はくとう　にんにく<br>しょうが　キャベツ<br>コーン | 678<br>30.9<br>28.4<br>3 | 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養が多く含まれています。 |
| 26 | 火 | 山菜ピラフ<br>牛乳 | 白菜スープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン<br>とうふ | こめ<br>バター<br>あぶら<br>さとう | ほししいたけ　ぜんまい<br>わらび　コーン<br>にんじん　たけのこ<br>はくさい　にら　たまねぎ | 618<br>24.7<br>22<br>2.9 | |
| 27 | 水 | きのこクリームスパゲッティ<br>牛乳 | 大根サラダ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム | スパゲッティ<br>あぶら<br>バター<br>こむぎこ | たまねぎ　にんじん<br>しめじ　エリンギ　えのき<br>マッシュルーム　グリーンピース<br>だいこん　きゅうり　みずな | 655<br>30<br>24.3<br>2.1 | きのこ類には、食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDなどの栄養が含まれています。 |
| 28 | 木 | ごはん<br>牛乳 | 酢豚<br>にらスープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく | こめ<br>かたくりこ<br>こむぎこ　あぶら<br>ごまあぶら　さとう | にんにく　たまねぎ　たけのこ<br>にんじん　ほししいたけ<br>パプリカ　ピーマン　パイン<br>にら　もやし　コーン | 655<br>29.9<br>17.6<br>3.1 | 今年の十五夜は9月29日です |
| 29 | 金 | ごはん<br>牛乳 | 里芋といかの煮物<br>みそ汁<br>十五夜ゼリー | ぎゅうにゅう<br>いか<br>さつまあげ<br>わかめ | こめ　むぎ<br>さといも<br>ごまあぶら<br>さとう　ふ | にんじん　れんこん<br>だいこん　ほししいたけ<br>いんげん<br>えのき　ねぎ | 647<br>26.9<br>11.8<br>3.2 | **お月見献立** |

＊　＊　＊　＊　材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。　＊　＊　＊　＊

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

**9月は 防災月間 です**

**水**

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

**カセットコンロ・カセットボンベ**

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

**食料品**

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。