

令和8年

9月



きゅうしょくよていこんだてひょう



保土ケ谷支援学校

日曜		こんだて名	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
		主食、おかず	(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
3	木	カレーライス ギョウにゅう	こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん コーン リンゴソース		
		マカロニスープ	じゃがいも カレールー マカロニ	ぶたにく	いためたまねぎ ホールトマトカット やさしいジュース ほうれんそう	744 19.3	27.8 1.8
4	金	マーボーなすどん ギョウにゅう	こめ あぶら	ギョウにゅう	なす にんじん たけのこ		
		ワンドンスープ れいとうみかん	ごまあぶら ワンドン かたくりこ	ぶたにく どうふ クラッシュだいず ワンドン	ながねぎ にら だいこん こまつな	778 22.7	30.5 2.6
7	月	まるパン(あん & マーガリン) ギョウにゅう	パン マーマレード	ギョウにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん		
		とりにくのマーマレードやき やさしいバターソテー オニオンスープ	あぶら バター じゃがいも	とりにく	コーン たまねぎ いためたまねぎ えのき パセリ	639 21.5	33.7 2.8
8	火	コーンバターライス ギョウにゅう	こめ バター	ギョウにゅう	コーン にんじん たまねぎ スッキーニ なす		
		ぶたにくとやさしいトマトに きのかスープ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	やさしいジュース ホールトマトカット ケチャップ まいたけ たもぎたけ パセリ	730 19.0	26.8 2.8
9	水	〇ちょうようのせっきゅうしょく	こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ ビーマン もやし		
		ごはん ぶたにくのみそいため ギョウにゅう もやしソテー なすのごもじる くりのムース	さといも ごまあぶら	ぶたにく	にんじん にら なす しめじ こねぎ	790 25.1	30.4 1.8
10	木	ターメリックライスのエビクリームかけ ギョウにゅう	こめ バター	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しめじ		
		ツナサラダ(ドレッシング)	なまクリーム あぶら はくりきこ	えび だっしふんにゅう ツナ	マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー	727 18.8	33.0 2.5
11	金	ごはん ギョウにゅう	こめ じゃがいも	ギョウにゅう	たけのこ にんじん こんにゃく		
		あげじゃがいものにも もやしのすましじる	あぶら	ぶたにく あつあげ	さやいんげん もやし えのき	737 22.8	27.4 1.9
14	月	ごはん ギョウにゅう	こめ あぶら	ギョウにゅう	にんじん にら たけのこ しめじ		
		こうやどうふのいために けんちんじる	ごまあぶら さといも	ぶたにく こうやどうふ どうふ	キャベツ だいこん こねぎ	717 22.0	32.8 2.5
15	火	ナン ギョウにゅう	ナン カレールー	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム		
		チャナマサラ コンソメスープ ラフランスゼリー	あぶら こむぎこ	ぶたにく ひよこまめ クラッシュだいず	ホールトマトカット やさしいジュース リンゴソース いためたまねぎ しめじ キャベツ パセリ	692 22.0	35.8 3.2
16	水	ごはん ギョウにゅう	こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ		
		ブルコギ あつあげのスープ	ごまあぶら ごま じゃがいも	ぶたにく あつあげ	だいずもやし にら いためたまねぎ りんごソース えのき ほうれんそう	729 21.0	31.5 2.3
17	木	なすのミートソーススパゲティ ギョウにゅう	スパゲティ	ギョウにゅう	なす ビーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム		
		やさしいソテー ヨーグルト	あぶら こむぎこ	ぶたにく ヨーグルト	いためたまねぎ ホールトマトカット ケチャップ やさしいジュース キャベツ コーン えだまめ	706 21.5	33.8 2.2
18	金	〇まごわやさしいきゅうしょく	こめ あぶら	ギョウにゅう	にんじん さやいんげん キャベツ		
		ごはん さかなのおしおやき ギョウにゅう ひじきに ごまみそじる	さつまいも ごま ごまあぶら	さば ひじき ちくわ だいず あぶらあげ	しめじ ほうれんそう	750 23.0	33.6 2.4
24	木	〇あきをあじわおうきゅうしょく	パン	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ		
		ブドウパン ギョウにゅう マカロニときのこのチキンボフ りんごのきんとん	さつまいも マカロニ	とりにく ベーコン	マッシュルーム まいたけ ブロッコリー りんごかん	718 18.3	31.8 2.4
25	金	〇おつきみきゅうしょく	こめ あぶら	ギョウにゅう	にんじん だいこん ごぼう		
		ごはん ギョウにゅう ちくぜんに おつきみじる	さといも	とりにく さつまあげ あつあげ あられはんぺん	こんにゃく さやいんげん えのき ほうれんそう	717 16.8	33.2 2.1
28	月	〇かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー	こめ あぶら	ギョウにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ		
		ひじきのみそそばろどん ギョウにゅう わかめのすましじる	かたくりこ	ひじき クラッシュだいず どうふ わかめ おふ	えだまめ えのき	705 18.5	31.7 1.7
29	火	〇にほんあじめぐり〜わかやま〜	こめ さといも	ギョウにゅう	ばいにく だいこん にんじん		
		ごはん とりにくのうめりやき ギョウにゅう するっぽ そうへいじる		とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう	681 15.2	34.2 2.4
30	水	チキンライス ギョウにゅう	こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん コーン ビーマン		
		にくだんごのボフ まっチャプリン	じゃがいも	とりにく	ケチャップ トマトピューレ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	807 24.1	29.7 2.8

今月の平均栄養価 エネルギー 727kcal たんぱく質 31.6g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

日本味めぐり～和歌山～

「すろっぽ」は、たくさん作られていたにんじんや大根をおいしく食べる方法として、昔から食べられてきました。野菜を細長く切り、さわやかな味が好まれる料理です。「僧兵汁」は、肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れたみそ仕立ての汁です。僧兵たちのスタミナ源でした。



まごわやさしい 給食

18日は敬老の日なので「まごわやさしい給食」です。「まごわやさしい」とは日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。ま→豆・豆製品、ご→ごま（種実類）、わ→わかめ（海藻類）、や→野菜、さ→魚、し→しいたけ（きのこ類）、い→いもを表しています。身近な食材が多いので、日々の食事にバランスよく取り入れるように心がけましょう！18日の献立には、これら全ての食材を使用しています。探してみてくださいね♪



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

ひとり1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日				締め切り日	欠食する日				締め切り日
9/28 (月)	～	10/2 (金)		9/2 (水)	10/19 (月)	～	10/23 (金)		9/25 (金)
10/5 (月)	～	10/9 (金)		9/9 (水)	10/26 (月)	～	10/30 (金)		10/2 (金)
10/13 (火)	～	10/16 (金)		9/15 (火)	11/2 (月)	～	11/6 (金)		10/9 (金)