

令和6年  
9月



# きゅうしょくよていこんだてひょう



保土ヶ谷支援学校

日 曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
		(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
4 水	カレーライス きゅうにゅう やさいソテー シュアアイス(チョコ)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ホールトマト	775	29.1
		じゃがいも カレールウ	ふたにく レバーそぼろ	やさいジュース りんごソース キャベツ さやいんげん コーン		
5 木	しょくパン(りんごジャム) きゅうにゅう さかなのパンこやしき グラッセ ミネストローネ	パン パンこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ	681	30.3
		あぶら パター マカロニ	トラウト	マッシュルーム ほうれんそう パセリ トマトピューレ やさいジュース		
6 金	ごはん きゅうにゅう ホイコーロー ビーフンスープ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんじん	666	32.2
		ビーフン ごまあぶら かたくりこ	ふたにく あつあげ	もやし ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ		
9 月	〇ちようようのせっこんだて ごはん とりにくのみそマヨやしき きゅうにゅう きりぼしだいこんに なすのみそしる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん	680	33.6
		マヨネーズソース	とりにく あぶらあげ	さやいんげん たまねぎ なす しめじ こねぎ		
10 火	ロールパン きゅうにゅう チリコンカン きのこのホットサラダ	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ホールトマト	747	34.3
		じゃがいも	ふたにく レバーそぼろ ベーコン だいち	やさいジュース パセリ キャベツ えのき しめじ ケチャップ		
11 水	メキシカンライス ジョア(マスカット) チキンナゲット コンソメスープ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトピューレ	638	23.1
			ジョア ふたにく ウィナー チキンナゲット	ケチャップ キャベツ ほうれんそう ピーマン		
12 木	やきにくどん きゅうにゅう なめこじる バインゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いら	715	29.4
		じゃがいも ごまあぶら	ふたにく	キャベツ なめこ こまつな		
13 金	〇“まごわやさしい”こんだて ごはん さかなのごまみそやしき きゅうにゅう ひじきに けんちんじる	こめ ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう ひじき くろむつ だいち あぶらあげ どうふ	にんじん さやいんげん しめじ こねぎ	711	31.6
17 火	〇にほんあじめぐり〜ぎふ〜 ごはん きゅうにゅう けいちゃん ごもくじる	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ いら だいこん こんにゃく	668	33.1
18 水	どうにゅうクリームスパゲッティ きゅうにゅう かぼちゃのパターに ヨーグルト	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン どうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな かぼちゃ	745	34.9
19 木	ナン きゅうにゅう キーマカレー グリーンサラダ(ドレッシング)	ナン あぶら こむぎこ カレールウ	ぎゅうにゅう ふたにく レバーそぼろ だいち	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト やさいジュース ケチャップ りんごソース フロッキー キャベツ きゅうにゅう	682	36.2
20 金	〇あきをあじわおうこんだて くりごはん きゅうにゅう ちくぜんに きのこのみそしる	こめ あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	くり にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん まいたけ たもぎたけ たまねぎ こねぎ	675	29.2
24 火	とりすきどん きゅうにゅう わかめのみそしる	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ えのき しらたき ほうれんそう	642	29.5
25 水	〇かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー チャーハン きゅうにゅう あげぎょうざ のりスープ	こめ ごまあぶら ぎょうざ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ぎょうざ やきのり あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース えのき チンゲンサイ ながねぎ	741	28.7
26 木	〇こうどうぶ3-1リクエストこんだて ごはん(やきのり) ふたにくのしょうがやしき きゅうにゅう キャベツソテー さつまじる みかんクレープ	こめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく やきのり	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん だいこん こねぎ	768	30.8
27 金	まるパン きゅうにゅう さかなのポテトブレイクやしき マカロニソテー ジャーマンスープ	パン マカロニ あぶら かんそうマッシュポテト じゃがいも マヨネーズソース	ぎゅうにゅう トラウト	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム パセリ ケチャップ	716	33.0
30 月	ハヤシライス きゅうにゅう ようふうかきたまスープ	こめ あぶら ハヤシルウ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく たまご	にんじん たまねぎ やさいジュース ケチャップ グリンピース ホールトマト ほうれんそう マッシュルーム	722	29.0

今月の平均栄養価 エネルギー 701kcal たんぱく質 30.9g 脂質 23.0g 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。

26日(木)は高等部3-1のリクエスト給食です！ 給食の好きなメニューや  
インターネットで食べたいものを調べて選んだあとに、栄養のバランスを考えてくれました♪



日本味めぐり～岐阜～



「鶏ちゃん」が郷土料理です。  
鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めた料理です。  
昔は特別な日に味わえるごちそうだったそうです。  
各家庭やお店ごとで味付けや作り方に違いがあり  
それぞれこだわりの味を楽しめるそうです♪

参考 農林水産省 鶏ちゃん 岐阜県

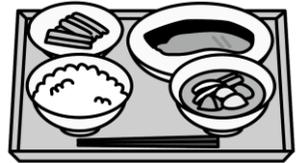
敬老の日(金)は  
“まごわやさしい” 献立です！  
7つの食材の頭文字をとった言葉で、食事に  
取り入れると、栄養のバランスが整いやす  
くなります。この日の給食では7つの食材を全  
取り入れています！ 20日(金)は、  
秋分の日が近いことから、秋の食べ物を味わ  
う献立となっています！お楽しみに！！

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

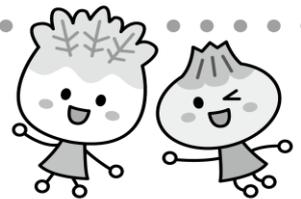
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<p><b>カルシウムを多く含む食品</b></p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p>	<p><b>ビタミンDを多く含む食品</b></p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--

今月の欠食届締め切りについて

祝日のため、締め切りが不規則になっています。確認の上、締め切りに間に合うよう欠食を申し出てください。

欠食する日	締め切り日	欠食する日	締め切り日
9/30 (月) ~ 10/4 (金)	9/9 (月)	10/21 (月) ~ 10/25 (金)	9/30 (月)
10/7 (月) ~ 10/11 (金)	9/13 (金)	10/28 (月) ~ 11/1 (金)	10/7 (月)
10/15 (火) ~ 10/18 (金)	9/20 (金)	11/5 (火) ~ 11/8 (金)	10/11 (金)