



9月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
5	火	カレーライス ピクルス 牛乳	ごはん じゃがいも カレールー 油 砂糖	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり パプリカ	塩 こしょう 酢	729	27.9	21.5	2.3
6	水	コッパパン はちみつ 鶏肉と豆のトマト煮 キャベツのレモン醤油和え 牛乳	コッパパン じゃがいも 油 砂糖 はちみつ	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン果汁	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ウスターソース 減塩しょうゆ	717	34.4	24.1	2.9
7	木	チキンライス コーンスープ 牛乳 パイナップル	ごはん 油 バター でんぷん	牛乳 鶏肉 白花豆	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル トマトピューレ クリーム パイナップル	塩 こしょう ケチャップ コンソメ 白ワイン	720	27.8	16.6	2.9
8	金	ロールパン 牛乳 豚肉のコンソメ煮 フレンチサラダ ヨーグルト	ロールパン 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん とうがん はくさい マッシュルーム キャベツ きゅうり	塩 こしょう コンソメ 酒	710	33.0	30.3	3.4
11	月	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根サラダ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 生揚げ 豚肉	にんじん はくさい もやし チンゲン菜 干し椎茸 きゅうり キャベツ 切り干し大根	酒 塩 中華だし しょうゆ 酢	706	32.7	22.1	2.5
12	火	きのこ豚丼 和風汁 牛乳 ラフランスゼリー	ごはん ごま 砂糖 油 でんぷん さといも ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ しめじ しらたき 干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 だしパック だし用昆布	734	30.3	22.3	2.2
13	水	ぶどうパン クリームシチュー 野菜の甘酢漬 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 油 シチュールー 砂糖	牛乳 鶏肉 白花豆	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	こしょう 酢 塩	734	29.9	26.4	2.7
14	木	ツナピラフ チキンコンソメスープ 牛乳	ごはん バター 油 じゃがいも	牛乳 ツナ 鶏肉	しょうが たまねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム にんじん セロリ こまつな	塩 酒 こしょう コンソメ しょうゆ	730	26.9	30.4	2.6
15	金	食パン 牛乳 チキンケバブ風ソテー いんげん豆のスープ かぼちゃプリン	食パン 油 マヨネーズ さつまいも かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 いんげん豆	パプリカ にんにく ホルムト レモン果汁 にんじん たまねぎ	ケチャップ 塩 チリパウダー 醤油 中華だし	713	36.6	23.6	2.6
18	月	敬老の日								
19	火	ごはん ふりかけ(さかな) 季節野菜の含め煮 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	ごはん 油 さつまいも 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ 干し椎茸 さやいんげん だいこん	ふりかけ しょうゆ 酒 だしパック だし用昆布	721	32.8	19.3	2.7
20	水	ソフトフランス ミルクスプレッド チキンポトフ ヨーグルト 牛乳	ソフトフランス ミルクスプレッド さつまいも 油	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい セロリ しめじ	塩 こしょう コンソメ	741	32.7	27.9	3.0
21	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 真沢山みそ汁 ぶどうゼリー	ごはん 砂糖 でんぷん 油 さといも ゼリー	牛乳 豚肉 油あげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな	減塩しょうゆ 酒 だしパック だし用昆布	733	32.0	21.6	1.8
22	金	黒パン チリコンカン	黒パン 油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	ケチャップ 塩 こしょう	717	31.4	28.6	2.5

日 曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
24 平	コールスローサラダ 牛乳	ドレッシング	大豆ミート ミックビーンズ	ホルトマト キャベツ きゅうり	中濃ソース 赤ワイン	715	31.4	20.0	2.3
25 月	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 沢煮椀 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 豚バラ	たまねぎ にんじん れんこん こまつな 干し椎茸 ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 だしパック だし用昆布	724	32.5	22.7	2.2
26 火	ジャンバラヤ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん オリーブ油 油	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんにく ピーマン ホルトマト にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	コンソメ カレー粉 ケチャップ 醤油 白ワイン コショウ 刊パウダ 塩	687	29.8	19.5	2.7
27 水	ロールパン 牛乳 白身魚とアサリの白ワイン蒸し ミネストローネ バウムクーヘン	ロールパン オリーブ油 マカロニ 油 バウムクーヘン	牛乳 メルルーサ あさり ベーコン	ズッキーニ たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん ホールトマト	白ワイン こしょう コンソメ 塩	701	33.7	25.4	3.1
28 木	中華丼 肉団子スープ 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぱん	牛乳 豚肉 うずら卵 キノコ	にんじん たまねぎ 白菜 きくらげ 大根 グリホース 干し椎茸 チンゲン菜 えのき	中華だし 減塩しょうゆ こしょう 塩 酒	728	33.8	25.2	2.5
29 金	うさぎパン 牛乳 季節野菜のカレーポトフ チキン大根サラダ 十五夜デザート	うさぎパン さつまいも 油 ドレッシング 十五夜デザート	牛乳 豚肉 ささみ	にんじん たまねぎ かぶ こまつな しめじ えのき だいこん きゅうり	塩 こしょう コンソメ カレー粉	715	32.0	26.6	2.8

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。
☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより

今月の目標：残暑に負けない食事を知ろう・食事のマナーを知ろう

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

食事のマナーを身につける理由は、自分自身がスムーズに食事をすすめるためと、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないための両方があります。基本的な食事のマナーを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

食器をきちんと 持とう

感謝の気持ちを 忘れないようにしましょう

姿勢を正そう



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。