



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	材料と体内ではたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
3	水	ごはん 味付けのり 肉じゃが なめこのみそ汁 牛乳	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん さけ みそ だしパック だししょうゆ	668 Kcal 29.1 g 16.1 g 2.5 g
4	木	コッパパン クリームシチュー 野菜のマリネ 牛乳	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース カリフラワー ブロッコリー だいこん パプリカ	シチュールー こしょう しお す	712 Kcal 30 g 32.1 g 3.1 g
5	金	中華丼 わかめスープ 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん たまねぎ はくさい きぬさや きくらげ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ さけ	655 Kcal 28.4 g 19.9 g 3.2 g
8	月	スパゲッティみそソース もやしときゅうりのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく しょうが もやし きゅうり	みそ さけ しょうゆ コンソメ しお こしょう	701 Kcal 31.1 g 26.5 g 2.9 g
9	火	菜ごはん(ごま塩) 鶏肉とじゃがいものうま煮 鶏と青菜のおひたし 牛乳 ★重慶の節句★	ごはん くり ごま こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たけのこ グリーンピース ほうれんそう きく えのき	さけ しお だしパック だししょうゆ しょうゆ みりん す わふうだし	760 Kcal 29.9 g 22.1 g 2.7 g
10	水	きのこ豚丼 のつぺい汁 みかんゼリー 牛乳	ごはん しらたき ごま さとう あぶら かたくりこ さといも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しめじ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	さけ みりん しょうゆ しお だしパック だししょうゆ	743 Kcal 30.4 g 22.3 g 2.4 g
11	木	きなこあげパン ポトフ ヨーグルト 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ エリンギ	しお こしょう コンソメ	722 Kcal 32.7 g 31.1 g 2.9 g
12	金	チキンライス ほうれん草のミルクスープ 牛乳	ごはん バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム トマトピューレ しめじ ほうれんそう	しお こしょう ケチャップ コンソメ	719 Kcal 27.9 g 24 g 2.8 g
16	火	ホイコーロー丼 中華コーンスープ 牛乳	ごはん かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン ほししいたけ	ホイコーローのもと こしょう ちゅうかだし みそ テンメンジャン トウバンジャン さけ しょうゆ しお	691 Kcal 31 g 20.9 g 2.4 g
17	水	ごはん カレーの甘辛ソースがけ もやしのみそ汁 牛乳	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう カレー あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが もやし こまつな	しお しょうゆ みりん みそ だしパック だししょうゆ	723 Kcal 32.9 g 22.2 g 2.4 g
18	木	ソフトフランスパン ポークチャップ コンソメスープ 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ ビーマン にんじん コーン にんにく ほうれんそう キャベツ	ケチャップ しお コンソメ こしょう ウスターソース あかワイン	648 Kcal 33 g 22.5 g 3.1 g
19	金	山菜ピラフ 白菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	ごはん バター あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ほししいたけ ぜんまい わらび コーン にんじん たけのこ はくさい にら たまねぎ	みりん しょうゆ しお コンソメ こしょう	690 Kcal 24.2 g 23.6 g 2.5 g

22	月	α化米ごはん 非常用レトルトカレー 乾物の煮物 牛乳 ★防災献立★	アルファかまい じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき	たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん ほししいたけ	みりん しょうゆ さけ わふうだし	676 Kcal
							18.6 g
							19.4 g
							3.9 g
24	水	なすのミートソーススパゲッティ ポパイサラダ (個包装ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート	たまねぎ セロリー にんじん なす マッシュルーム にんにく トマトピューレー ほうれんそう キャベツ コーン	あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ ドレッシング	660 Kcal
							29.7 g
							20.5 g
							2 g
25	木	コッパパン いちごジャム 豚肉と野菜のコンソメ煮 フレンチサラダ 牛乳	パン ジャム あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう コンソメ さけ ドレッシング	602 Kcal
							30.4 g
							20.7 g
							2.9 g
26	金	ごはん さばと野菜のカレーじょうゆ焼き じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ にんにく こまつな	しょうゆ さけ カレーこ こしょう みそ だしパック だしようこんぶ	752 Kcal
							28.8 g
							32.1 g
							2.4 g
29	月	ぶどうパン 豚肉と秋野菜のカレー煮 ささみと大根のサラダ 牛乳	パン さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	にんじん たまねぎ かぶ こまつな しめじ だいこん きゅうり	しお こしょう コンソメ カレーこ ドレッシング	653 Kcal
							32.1 g
							20.5 g
							2.7 g
30	火	ツナそぼろ丼 真だくさんみそ汁 牛乳	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ あぶらあげ	にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん こまつな	さけ みりん しょうゆ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	685 Kcal
							26.8 g
							24.9 g
							2.6 g

※天候、配達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。

9月給食だより

今月の目標

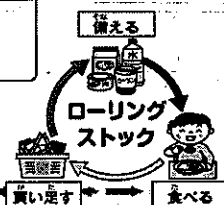
防災意識を高めよう！



食の備えを見直しましょう



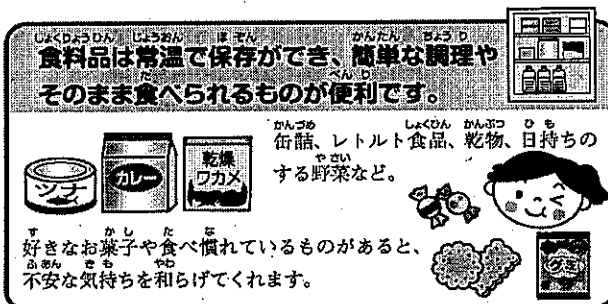
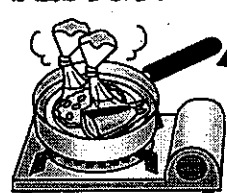
9月1日は防災の日



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くと売り切れ...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、食べたら買い足す「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！
1人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。

9月22日(月)は避難訓練にあわせて「防災献立」を実施予定です。日持ちのするレトルト食品や乾物類を使用します。



不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろ

に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。給食でも、重陽の節句の代表的な行事食である「栗」と「菊」を使った献立で、皆さんの健康を願います。

