

9月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

に ち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう　たいない 材料と体内ではたらき			ちようみりよう 調味料	エネルギー　Kcal				
			ねつ　ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ　ちようし　ととの 体の調子を整える		たんぱく質　g				
							脂質　g				
							しょくえんそうとうりよう 食塩相当量　g				
3	木	カレーライス 野菜スープ 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ　にんじん にんにく　キャベツ セロリー　パセリ	カレールウ りんごソース　ケチャップ ウスターソース　しお こしょう　コンソメ	723 Kcal 27.1 g 23.1 g 3.3 g				
		4	金	ごはん さわらの甘辛ソースがけ 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 さわら 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 だしようこんぶ	776 Kcal 33.4 g 28.2 g 2.4 g		
				7	月	ツナそぼろ丼 具だくさんみそ汁 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	700 Kcal 27.8 g 25.9 g 3 g
						8	火	スパゲッティミートソース チキンサラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりささみ	たまねぎ　セロリー 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
9	水							栗ごはん　★重陽の節句献立 肉じゃが 菊と青菜のおひたし 牛乳	ごはん　くり ごま　じゃがいも しらたき あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　いんげん ほうれんそう　きく えのき
		10	木					ロールパン 赤魚のアクアパッツァ風 小松菜スープ ラフランスゼリー　牛乳	パン オリーブオイル ゼリー	ぎゅうにゅう あかうお あさり ベーコン	たまねぎ　トマト ブロッコリー　にんにく こまつな　にんじん しめじ
				11	金			ごはん 生揚げの中華煮 切干大根とチンゲン菜のツナ和え 牛乳	ごはん　さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ	にんじん　はくさい　もやし こまつな　ほししいたけ きりぼしだいこん チンゲンさい
						14	月	たまごチャーハン とんこつラーメン風スープ 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご やきぶた ぶたひきにく	にんじん　ねぎ チンゲンさい もやし　きくらげ
15	火							和風スパゲッティ ひじきのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル バター　あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ひじき	たまねぎ　エリンギ マッシュルーム　えのき こまつな　にんにく　にんじん キャベツ　えだまめ　コーン
		16	水					豚肉のねぎ塩炒め丼 すまし汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	たまねぎ　しょうが にんにく　ねぎ みつば　ほししいたけ にんじん　だいこん
				17	木			ソフトフランスパン ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	パン じゃがいも さとう　あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ　にんじん マッシュルーム トマトピューレ ほうれんそう　コーン
						18	金	ごはん さばのみそ煮風 五目汁 いちごゼリー　牛乳	ごはん あぶら　さとう こんにやく ゼリー	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	ねぎ　しょうが だいこん　にんじん こまつな

24	木	コッパパン ブルーベリージャム	パン ジャム	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	シチューフレーク こしょう コンソメ	731 Kcal
		かぼちゃのシチュー	じゃがいも	しろはなまめ	キャベツ しめじ	しお カレーこ	30.9 g
		野菜のカレー風味ソテー	あぶら				28.2 g
		牛乳					3 g
25	金	ごはん ★十五夜献立	ごはん さといも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう	さけ みりん しょうゆ	744 Kcal
		鶏肉と里芋のうま煮	こんにゃく		ほししいたけ えのき	わふうだし みそ	27.6 g
		みそ汁	さとう あぶら		ねぎ こまつな	だしパック	20.8 g
		十五夜ゼリー 牛乳	ふ ゼリー			だしようこんぶ	3 g
28	月	チキンライス	ごはん	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん	しお こしょう	715 Kcal
		マカロニスープ	バター あぶら		グリーンピース コーン	ケチャップ コンソメ	25.7 g
		牛乳	マカロニ	ベーコン	マッシュルーム		23.9 g
					トマトピューレ キャベツ		2.7 g
29	火	塩あんかけスパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく	さけ ちゅうかだし	691 Kcal
		きゅうりのピリ辛和え	あぶら かたくりこ		にんじん たまねぎ	しお こしょう	32.6 g
		牛乳	ごまあぶら さとう	ハム	ほうれんそう エリンギ	しょうゆ す	25.9 g
			ラーゆ ごま		はねぎ きゅうり もやし		2.4 g
30	水	きのこ豚丼	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ	さけ みりん しょうゆ	714 Kcal
		のっぺい汁	ごま さとう		ほししいたけ にんじん	わふうだし しお	30.4 g
		牛乳	かたくりこ	あぶらあげ	だいこん ねぎ	だしパック	22.4 g
			さといも			だしようこんぶ	2.5 g

※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。

9月食育たより

9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

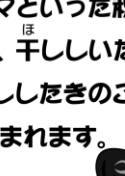
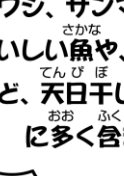
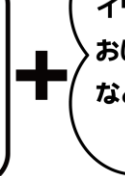
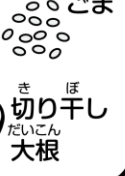
学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂においしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を
きかせる



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる

