



学校給食予定献立表 県立みどり支援学校

☆献立目標「残暑を乗り切ろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (ぎいの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
4 (水)	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油, じゃがいも	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソ ニオン,さやいんげん, キャベツ,とうもろこし	ワイン,カレー 粉,カレール ウ,塩,酢,こ しょう	706kcal 25.3g 22.2g 2.2g	
5 (木)	コッペパン ポテトハンバーグ 牛乳 野菜ソテー コンソメスープ	パン,じゃがい も,でんぷん, 油	豚肉,牛肉,牛 乳	たまねぎ,キャベツ,さ やいんげん,にんじん, こまつな,しめじ水煮	塩,こしょう,ナ ツメグ,ケ チャップ,コン ソメ	693kcal 32.4g 28.1g 3.3g	○ポテトハンバーグ○ つなぎに蒸したじゃがい もを使ったハンバーグで す。鉄板にしきつめて焼 き上げます。
6 (金)	豚丼 牛乳 ズッキーニのみそ汁 オレンジゼリー	精白米,油,砂 糖,ごま油, じゃがいも,ゼ リー	豚肉,牛乳, カット油揚げ	しょうが,にんにく, キャベツ,たまねぎ,に んじん,ズッキーニ	酒,醤油,みり ん,塩,みそ,鰹 節	734kcal 31.2g 21.0g 2.5g	○ズッキーニ○ 見た目はキュウリの様 ですが、実は「かぼちゃ」の仲間。不 足すると疲れやすさや食欲不 振をもつながら「カリウム」 が豊富に含まれています。
9 (月)	ごはん 牛乳 サバの菊みそ焼き ほうれん草のおひたし みそけんちん汁	精白米,油,三 温糖,さとい も,FCマンナ ン	牛乳,さば,油 揚げ,便利とう ふ	しょうが,菊,ほうれん そう,にんじん,大根,ご ぼう,長ねぎ	酒,みそ,みり ん,醤油,鰹節	745kcal 29.9g 31.4g 2.5g	★重陽の節句★ 別名菊の節句とも言われ ます。食用菊の花びら を使って「菊みそ焼き」を作 ります。
10 (火)	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ 青りんごゼリー	スパゲティ,オ リーブ油,油, ごま油,砂糖, 青りんごゼ リー	豚肉,カッ トベーコン,牛 乳,大豆水煮	にんにく,にんじん,た まねぎ,ひじき,こまつ な,キャベツ,きゅうり, もやし	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,醤油,酢	682kcal 32.7g 23.3g 2.2g	
11 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げのみそ汁	精白米,油, じゃがいも,で んぷん	牛乳,豚肉,冷 凍絹厚揚げ	しょうが,たまねぎ, キャベツ,もやし,にん じん,こまつな	酒,醤油,みり ん,こしょう, 塩,みそ,鰹節	676kcal 31.9g 19.7g 2.4g	○豚肉○ 豚肉に含まれるビタミン B1は、糖質をエネルギー に変換するときに必要な ビタミンの1つ。
12 (木)	チキンライス 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え ベーコンと野菜のスープ	精白米,油,ご ま油,じゃがい も,砂糖	鶏肉,牛乳, カットベーコン	たまねぎ,マッシュルー ム,グリーンピース,ブ ロccoli,にんじん, もやし	ワイン,ケ チャップ,コン ソメ,塩,こしょ う,昆布茶	689kcal 27.1g 24.2g 2.6g	○ブロッコリー○ ブロッコリーに含まれるビタミン Cは、疲労に関係する活性酸 素を抑える抗酸化作用があ り、疲労回復効果が期待でき ます。
13 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 野菜のしょうが和え ヨーグルト	精白米,油,砂 糖	牛乳,鶏肉,冷 凍絹厚揚げ, ヨーグルト	大根,キャベツ,ブロッ コリー,にんじん,しめ じ水煮,もやし,ほうれ んそう,しょうが	酒,醤油,酢,塩	750kcal 29.3g 25.1g 2.4g	○香味野菜○ 食欲の無いときは、「しょ うが」などの香味野菜を 取り入れてみるのがおす めです！
17 (火)	うさぎパン 牛乳 チキンポトフ キャベツサラダ	パン,油,じゃ がいも	牛乳,鶏肉	にんじん,たまねぎ, キャベツ,しめじ水煮, さやいんげん,もやし	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,酢	694kcal 25.1g 19.8g 2.2g	★十五夜★ 明るく美しい月を眺める行事 で、中秋の名月とも言います。 月の「うさぎ」をイメージして、 うさぎパンを食べたいと思い ます。
18 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米,じゃが いも,こんにゃ く,油,三温糖, ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,さ やいんげん,キャベツ, もやし,こまつな,にん にく	醤油,酒,鰹節, 和風だし,塩, こしょう	689kcal 30.3g 18.5g 2.3g	
19 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 シルバーサラダ	精白米,油,ご ま油,でんぷ ん,緑豆はるさ め,砂糖	牛乳,便利とう ふ,豚肉,大豆 ミート	しょうが,にんにく,た まねぎ,にら,干しいた け,にんじん,きゅう り,とうもろこし	酒,トウバン ジャン,醤油, みそ,テンメン ジャン,酢,ノン エッグマヨ ネーズ	744kcal 28.4g 26.3g 1.9g	○シルバーサラダ○ マヨネーズで味付けした 春雨が銀色に光って見え ることからこの名がつい たらしいです。
20 (金)	中華丼 牛乳 のりのスープ レモンヨーグルト	精白米,油,ご ま油,でんぷん	豚肉,牛乳,冷 凍絹厚揚げ,レ モンヨーグル ト	たまねぎ,ちんげん菜, にんじん,干しいた け,しめじ水煮,のり,も やし	酒,中華スープ ストック,醤油, 塩,こしょう,ガ ラスープ	731kcal 31.1g 22.5g 2.3g	

24	鶏肉ときのこのクリームスパゲティ 牛乳 ほうれん草のサラダ アップルゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,小麦粉,砂糖,ごま油,アップルゼリー	鶏肉,生クリーム,,スキムミルク,牛乳	にんにく,たまねぎ,しめじ水煮,にんじん,まいたけ,ほうれん草,キャベツ,もやし,とうもろこし	ワイン,コンソメ,塩,こしょう,酢,醤油	737kcal 31.7g 26.4g 2.0g	
(火)							
25	アルファ化米ごはん 防災シチュー 牛乳 乾物の煮物 みかん缶	α化米,LLヒートレスシチュー,砂糖	牛乳,凍り豆腐	切り干し大根,干しいたけ,みかん	みりん,酒,醤油	706kcal 16.9g 17.9g 2.9g	★みどり防災デー★ 年1回のみどり防災デーです。給食を通して防災食の食経験を積んで、いざという時に備えましょう。
(水)							
26	中華風まぜごはん 牛乳 ミートボールの食べるスープ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,緑豆はるさめ,砂糖	豚肉,牛乳,FMミートボール	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,こまつな,キャベツ,しめじ水煮	塩,こしょう,中華スープストック,醤油,ガラスープ	690kcal 27.1g 21.4g 2.5g	○ミートボール○ 児童生徒に人気のミートボール。シチューや酢豚にしても食べやすくおいしいです。
(木)							
27	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂糖,じゃがいも	鶏肉,牛乳,カット油揚げ	えのきだけ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが,ちんげん菜	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	675kcal 29.6g 21.9g 2.2g	○そぼろ丼○ 野菜もたっぷりとれる定番メニューです。豚肉やツナでも作れて、食材による味の違いも感じられます。
(金)							
30	ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛みそ煮 切干大根のサラダ	精白米,油,砂糖,でんぱん,ごま油	牛乳,冷凍絹厚揚げ,豚肉	ちんげん菜,キャベツ,たまねぎ,しめじ水煮,もやし,しょうが,さやいんげん,切り干し大根,にんじん	酒,みそ,醤油,中華スープストック,トウバンジャン,酢	682kcal 25.4g 22.7g 2.2g	○ピリ辛味つけ○ いつもの煮物に少しの豆板醤で、雰囲気の違い煮物になります。ピリ辛で食欲UP
(月)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー707kcal、たんぱく質28.6g、脂質23.1g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

9月の×切一覧

- ・9/24~9/27 9/2(月)まで
- ・9/30~10/4 9/9(月)まで
- ・10/7~10/18 9/17(火)まで
- ・10/21~10/25 9/30(月)まで



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(五節供)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。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

