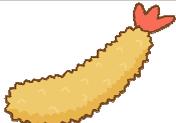




# 学校給食予定献立表 みどい支援学校

## ☆給食目標☆「実りの秋を感じよう！」

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 (きいろの食品)	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)			
2 (月)	牛丼 牛乳 大豆のサラダ ココアムース	精白米,三温糖,油,砂糖,冷ココアムース	牛肉,牛乳,大豆	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,干しいたけ,長ねぎ,はくさい,キャベツ,わかめ,ごぼう	酒,醤油,みりん,塩,和風だし,酢	766kcal 31.7g 24.6g 2.5g	○牛丼○ 牛丼には玉ねぎの他に、にんじん・えのき・しいたけ・ねぎ・白菜を加えています。野菜もたっぷり食べられる献立です。
3 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉ときのこのシチュー フレンチサラダ	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉	牛乳,鶏肉,白豆	しめじ水煮,たまねぎ,水煮,まいたけ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,減塩フレンチドレッシング	710kcal 30.7g 29.2g 2.7g	○キノコ○ 秋に旬を迎えるキノコ類には、ビタミンB群が豊富に含まれています。栄養素の代謝を助け、疲労回復を促してくれます。
4 (水)	キムタクごはん 牛乳 鶏肉のからあげ コンソメスープ	精白米,油,砂糖,でんぷん	カットベーコン,牛乳,鶏肉	国産白菜刻みキムチ,無着色刻み漬,長ねぎ,しょうが,にんにく,ちんげん菜,にんじん,たまねぎ,しめじ水煮	醤油,酒,コンソメ,塩,こしょう	737kcal 32.5g 29.5g 2.5g	○キムタクごはん○ 長野県塩尻市の学校給食です。「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のことです。たくあんのポリポリした食感が楽しい一品です。
5 (木)	スパゲッティナポリタン 牛乳 野菜のしょうが和え 湘南ゴールドゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,湘南ゴールドゼリー	ポークウインナー,スキムレス,鶏肉,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ピーマン,ホールトマト,切り干し大根,パプリカ,ブロッコリー,しょうが	酒,コンソメ,ケチャップ,塩,こしょう,醤油,酢	655kcal 28.2g 19.6g 2.7g	○ナポリタン○ ナポリタンは横浜発祥の料理として有名です。味の決め手はトマトケチャップ!炒めた香ばしい香りが食欲をそそります。
6 (金)	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	660kcal 28.7g 14.7g 2.1g	○じゃがいも○ 5・6月の新じゃが、10・11月が旬の「じゃがいも」は、表面にしわの少ない皮が薄いものを選ぶとよいです。
10 (火)	シュガートースト 牛乳 秋野菜のポトフ ブロッコリーのマスタード和え	パン,バター,グラニュー糖,油,じゃがいも,はちみつ,オリーブ油	牛乳,豚肉	にんじん,たまねぎ,まいたけ,れんこん,カリフラワー,さやいんげん,ブロッコリー,とうもろこし,キャベツ	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,マスタード	661kcal 32.5g 22.0g 2.8g	○シュガートースト○ 食パンに溶かしたバターと砂糖を塗って、オーブンで焼き上げます。ふんわり香るバターとカリッとした食感がおいしい一枚です。
11 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ照り焼き いんげんのサラダ あさりとチンゲン菜のみそ汁	精白米,砂糖	牛乳,鶏肉,あさり	にんにく,さやいんげん,にんじん,キャベツ,ちんげん菜	みそ,醤油,みりん,酒,減塩和風ドレッシング,鰹節	693kcal 34.7g 22.6g 2.7g	○チンゲン菜○ カロテンやビタミンC、カリウムが豊富な野菜です。葉に幅があり、肉厚なものを選ぶとよいです。
12 (木)	豚塩あんかけめん 牛乳 カリフラワーの甘酢和え	蒸しめん,油,でんぷん,砂糖	豚肉,あさり,牛乳	ちんげん菜,たまねぎ,とうもろこし,にんじん,にら,きくらげ,カリフラワー,もやし	酒,ガラスープ,塩,こしょう,醤油,酢	694kcal 33.7g 16.1g 2.5g	○カリフラワー○ 10月から旬を迎えるカリフラワーは、ビタミンCが豊富に含まれています。花蕾(からい)がこんもりしているものを選ぶとよいです。
13 (金)	さんまのかば焼き丼 牛乳 切干とひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	精白米,でんぷん,油,三温糖	さんま,牛乳,便利とうふ	切り干し大根,こまつな,にんじん,ひじき,ほうれんそう,長ねぎ	酒,醤油,減塩和風ドレッシング,みそ,鰹節	767kcal 28.7g 30.3g 2.2g	○さんま○ さんまは漢字で「秋刀魚」と書く、秋を代表するお魚です。片栗粉をまがして揚げ、タレを絡めていただきます!
16 (月)	ごはん 牛乳 エビフライ ささみとブロッコリーのサラダ 里芋のみそ汁	精白米,油,オリーブ油,砂糖,さといも	牛乳,バナメイ,エビフライ,ほぐしささみ	ブロッコリー,切り干し大根,にんじん,にんにく,しめじ水煮,こまつな	ソース,酢,醤油,塩,こしょう,鰹節,みそ	646kcal 26.5g 17.7g 2.6g	○エビフライ○ 実はエビフライは日本発祥の料理なんです。銀座の老舗洋食店で作られたのが始まりと言われています。
17 (火)	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	精白米,油,じゃがいも	豚肉,鶏肉,牛乳,ヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン	酒,カレールウ,カレー粉,塩,こしょう,酢	736kcal 28.0g 18.8g 2.4g	
18 (水)	ウインナーピラフ 牛乳 鶏肉のトマトコンソメ煮 豆乳パンナコッタ	精白米,油,バター,じゃがいも,豆乳パンナコッタはちみつ,レモン	ポークウインナー,スキムレス,牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,ブロッコリー,ホールトマト	ワイン,塩,コンソメ,醤油,こしょう	723kcal 29.0g 26.0g 2.6g	○ウインナー○ 正式名称は「ウインナーソーセージ」でソーセージの一種です。太さによって、フランクフルトソーセージなど名前が違います。

19	ロールパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンソテー ラタトゥイユ添え コンソメスープ	パン,ブルーベリー ジャム,オリーブ 油,砂糖	牛乳,鶏肉	たまねぎ,ズッキーニ, パプリカ,ホールトマト, にんにく,しめじ水煮, にんじん,ほうれんそう	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,醤油	713kcal 36.5g 28.2g 2.8g	○ラタトゥイユ○ ラタトゥイユはフランスの料 理で、野菜を炒め煮して作 る料理です。味付けは塩コ ショウとシンプルで作りやす くおいしい料理です。
(木)							
20	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め れんこんサラダ まいたけのすまし汁	精白米,砂糖, 油,でんぷん	牛乳,豚肉	たまねぎ,しょうが,に んにく,れんこん,キャバ ツ,にんじん,まいたけ, ほうれんそう	酒,みそ,醤油, 減塩和風ドレッ シング,鰹節,和 風だし	672kcal 32.5g 19.5g 2.6g	○れんこん○ 旬は10月~2月で、これか ら旬を迎える食材です。ビ タミンCを多く含みます。
(金)							
23	ごはん しそ昆布ふりかけ 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 おひたし	精白米,油,砂 糖	牛乳,豚肉,冷 凍絹厚揚げ	たまねぎ,ちんげん菜, にんじん,干しいた け,さやいんげん,ほう れんそう,もやし	ふりかけ,酒,醬 油,みりん,鰹節	712kcal 28.7g 24.2g 2.1g	ふっくら 傷なし クリーム色 がgood! 
(月)							
24	カレーうどん 牛乳 大豆のサラダ ヨーグルト	うどん,油,でん ぷん	豚肉,油揚げ, 牛乳,大豆,ヨー グルト	たまねぎ,ほうれんそ う,にんじん,ごぼう,干 しいたけ,キャバツ	酒,カレー粉,鰹 節,みりん,塩, 醤油,減塩あお じそドレッシング	720kcal 34.1g 27.7g 2.9g	○カレーうどん○ うどんの汁にすこしとろみ をつけて、うどんと絡みや すく仕上げました。具材も たっぷりの献立です。
(火)							
25	中華風ませごはん 牛乳 肉団子の食べるスープ オレンジゼリー	精白米,油,ごま 油,緑豆はるさ め,砂糖,ゼリー	豚肉,牛乳,FM ミートボール	にんじん,たまねぎ,長 ねぎ,グリーンピース, こまつな,キャバツ,え のきだけ,ほうれんそう	塩,こしょう,中 華スープスト ック,醤油	690kcal 28.6g 19.4g 2.6g	
(水)							
26	ドックパン 牛乳 ホキフライ コールスローサラダ オニオンコンソメスープ	パン,油,じゃが いも	牛乳,ほきフライ	キャバツ,とうもろこし, にんじん,ソニオン,た まねぎ,ほうれんそう	ソース,塩,酢, こしょう,コンソ メ	645kcal 25.6g 23.2g 3.3g	○ホキ○ タラに似た白身魚で、身が やわらかく食べやすいお魚 です。加熱調理しても身が 縮まりにくく、おすすめです。
(木)							
27	栗ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきの和え物	精白米,くり, 油,さといも,こ んにゃく,三温 糖,砂糖,ごま油	牛乳,鶏肉,焼 きちくわ	にんじん,れんこん,ご ぼう,さやいんげん,干 しいたけ,ひじき,ほ うれんそう,もやし	酒,塩,醤油,み りん,鰹節,酢	713kcal 29.2g 19.0g 2.5g	○十三夜のお月見○ 十五夜に次いで美しいとさ れ、後の月(のちのつき)や 栗名月と呼ばれています。 栗ごはんを食べて、夜の月 を楽しみに待ちましょう。
(金)							
30	ハヤシライス 牛乳 みかんサラダ グレーゼリー	精白米,じゃが いも,油,砂糖, ゼリー	牛肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリー ンピース,にんにく, キャバツ,きゅうり,み かん,レモン	酒,塩,こしょう, ハヤシルウ,ワ イン	712kcal 23.9g 18.6g 1.7g	○ハヤシライス○ ハヤシライスは日本発祥の 洋食メニューです。ハヤシ さんというシェフが作ったか らと言われています。(名前 の由来には諸説あり)
(月)							
31	ココアあげパン 牛乳 かぼちゃのポトフ ピーツドレッシングのサラダ	パン,油,砂糖, オリーブ油	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん, キャバツ,ブロッコリー, かぼちゃ,大根,ピーツ 乾燥,りんごソース,レ モン	ピュアココア,コ ンソメ,塩,こ しょう,醤油	708kcal 33.5g 26.2g 2.8g	☺ハロウィーン☺ ハロウィーンを楽しむカラフル な献立を用意しました。ココ アの染みは台所用洗剤で、 ピーツの染みは洗濯機で落 とせるようです。
(火)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー702kcal、たんぱく質30.4g、脂質22.7g、塩分2.5g

※ 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◎

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますのでご注意ください。

・10/16~10/20→10/3まで    ・10/30~11/2→10/17まで    ・11/13~11/17→10/31まで

・10/23~10/27→10/10まで    ・11/6~11/10→10/24まで

## 旬の味を楽しもう♪

暑さがだんだん和らぎ、季節が秋めいてきました。秋は、「食欲の秋」というように旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。ついつい食べすぎてしまいそうです。そんなときは、からだのいろいろな感覚を使ったり、味の五味を感じたりして、ゆっくりと秋の味覚を味わってみてください。

人間は、食べ物を口入れると味を感じます。これは、舌にある味蕾(みらい)という器官が関係しています。味覚を構成する5つの基本の味を五味(ごみ)と言います。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つです。うま味はだしの味などをさしています。味蕾は舌の先端のほうに多く存在しています。スプーンなどで食事を介助するときに、食べ物を舌の奥のほうに入れてしまうと味を感じにくいことがあります。舌の先端部分で味を感じることをぜひ意識してみてください。

早めの提出に、  
ご協力をお願いします。

