

9月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	613	
							26.7	
							13.7	
							2.9	
5	木	ごはん りんごジュース	さばの塩焼き ナムル 野菜スープ アイスクリーム	さば ベーコン アイスクリーム	こめ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	786	小学部1年1組 2年1組 リクエストメニュー
							22.8	
							31.8	
							2.3	
6	金	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン ジャム じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	760	※リクエストの内容が近いクラスをまとめさせていただきます。
							29.1	
							32.9	
							3.5	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ふ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン えのき しめじ こまつな みつば	634	
							29.4	
							19.5	
							2.9	
10	火	コッペパン ジョア	とり 鶏のからあげ フレンチサラダ たまごスープ プリン	ジョア とりにく たまご	パン かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	631	中学部1年B組 高等部1年C組 リクエストメニュー
							34	
							20.2	
							3.7	
11	水	シーフードスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	602	
							32.3	
							18.5	
							2.2	
12	木	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	676	
							25.4	
							18.3	
							2.9	
13	金	タコライス ぎゅうにゅう 牛乳	もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ もずく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう えのき	663	タコライスは、ごはんの上に味付けしたひき肉や野菜をのせて食べる沖縄県の郷土料理です。
							28.6	
							22.2	
							3.1	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	里芋といかの煮物 みそ汁 十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう いか さつまあげ わかめ	こめ むぎ さといも ごまあぶら さとう ふ	にんじん れんこん だいこん ほししいたけ いんげん えのき ねぎ	647	十五夜 こんだて
							26.9	
							11.8	
							3.2	
18	水	きのこクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根 サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのき マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり みずな	655	きのこ類には、食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDなどの栄養が含まれています。
							30	
							24.3	
							2.1	
19	木	あるふあかまい α化米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ひしょうよう 非常用レトルトカレー かんぶつ 乾物の煮物	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき	アルファかまい じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ	662	★防災献立★ 災害時を想定したレトルト食品や乾物のみを使用した献立です。 ※本日シェイクアウト訓練も実施されます。
							18.5	
							19.5	
							3.9	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
20	金	黒パン 牛乳	たらのフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう	709 35.4 28.6 2.9	チリコンカン はアメリカ 発祥の料理で、豆やひ き肉を使ったトマト味の 炒め物です。
24	火	ロールパン 牛乳	チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり アスパラ	682 30.1 28.9 2.8	
25	水	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	トマトスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ トマト	662 24 22.4 3.2	
26	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	にんじん いんげん だいこん ほうれんそう	626 33.8 18.2 3.6	
27	金	ピビンバ 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく コーン ねぎ ほししいたけ	621 24.3 18.7 3.2	
30	月	チキンライス 牛乳	野菜スープ 焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター やきプリンタルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	759 24.7 28 3.3	小学部5年2組 リクエストメニュー

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

お知らせ

★9月中の 欠食届締切について★

欠食届締切は原則3週前の金曜日ですが、祝日の関係で

9月30日(火)～10月4日(金)の欠食は9月12日(木)の朝まで、

10月7日(月)～10月11日(金)の欠食は9月19日(木)の朝までに

担任へご連絡ください。ご協力よろしくお願ひします。

🏠「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。また、地震などの大災害もいつ発生してもおかしくありません。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

さて、給食では、防災献立としてレトルトカレーや乾物類などの日持ちする食品を使用した給食を実施します。ご家庭でも非常食を食べてみたり、防災給食やシェイクアウト訓練の話題を出してみるなどして、防災意識を高めてみてはいかがでしょうか。

ローリングストックのポイント

★備える

- ★水
 - 1人1日3リットル×3日分以上必要。
- ★食料品
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- ★その他
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

★食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

★買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

9月1日は 防災の日