# 9がつ　こんだてひょう

**たべものの　しゅんを　しろう　！！**

まだまだ暑い日が続きます！　体調をととのえて、学校のリズムに早く体を慣らしましょう！！

稲葉特別支援学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉や骨になるはたらき | | 黄の仲間 熱や力のもとになるはたらき | | 緑の仲間 体の調子を整えるはたらき | | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | | | ひとことメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | | 小 | 中・高 | | |
| 4 月 | 牛乳<br>ポークカレーライス<br>コールスローサラダ | 豚肉<br>ハム | 牛乳 | 米<br>じゃがいも<br>米粉カレールウ | 油<br>バター | にんじん | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>しょうが・にんにく<br>フルーツチャツネ<br>キャベツ・きゅうり | 581<br>19.4<br>18.6<br>2.0 | 697<br>22.9<br>21.6<br>2.4 | kcal<br>g<br>g<br>g | 2学期が始まりました。暑さに負けないよう、しっかり給食を食べましょう！ |
| 5 火 | 牛乳<br>ご飯<br>マーボー豆腐<br>揚げじゃがサラダ | 豚肉<br>とうふ<br>みそ | 牛乳 | 米<br>さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも | 油<br>ごま油<br>オリーブ油 | にんじん<br>にら | しょうが・にんにく<br>玉ねぎ・もやし<br>しいたけ<br>キャベツ<br>えだまめ | 612<br>25.4<br>21.5<br>1.9 | 735<br>30.2<br>25.1<br>2.1 | kcal<br>g<br>g<br>g | 全校300人分のマーボー豆腐で使う豆腐は、木綿豆腐100丁です。 |
| 6 水 | 牛乳<br>コッペパン<br>鶏肉のマーマレード煮<br>コーンクリームサラダ<br>ミネストローネ | 鶏肉<br>ウインナー | 牛乳 | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう<br>マーマレード | オリーブ油 | にんじん<br>トマト<br>パセリ | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ<br>えだまめ | 591<br>25.4<br>24.2<br>2.5 | 765<br>32.2<br>28.3<br>2.7 | kcal<br>g<br>g<br>g | マーマレードとは、柑橘類の果物の皮が入っているジャム類の一つです。 |
| 7 木 | 牛乳<br>ご飯<br>鮭の ピザ風チーズ焼き<br>青じそ風味のサラダ<br>和風ポトフ | 鮭<br>鶏肉<br>ウインナー | 牛乳<br>チーズ | 米<br>じゃがいも | | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>だいこん<br>えだまめ | 563<br>30.2<br>15.4<br>1.8 | 692<br>31.5<br>17.4<br>1.9 | kcal<br>g<br>g<br>g | 和風ポトフは、かつお節でダシをとって野菜を煮ます。野菜本来の甘みが調味料です。 |
| 8 金 | 牛乳<br>ひじきとツナのご飯<br>牛汁<br>フルーツ杏仁 | ちくわ<br>ツナ<br>牛肉<br>油揚げ | 牛乳<br>ひじき | 米<br>豆乳杏仁 | | にんじん | しいたけ<br>えだまめ<br>玉ねぎ・しょうが<br>えのき・黄桃<br>みかん・パイン | 573<br>21.9<br>17.7<br>1.6 | 690<br>25.8<br>20.2<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g | 「フルーツ杏仁」は、豆乳で作られた杏仁豆腐と3種のフルーツの缶詰を使います。 |
| 11 月 | 牛乳<br>ご飯<br>夏野菜のみそ炒め<br>切り干し大根とツナのサラダ<br>フランス国旗ゼリー | 豚肉<br>みそ<br>ツナ | 牛乳 | 米<br>さとう<br>ゼリー | 油<br>ごま油 | にんじん<br>オクラ<br>こまつな | しょうが・なす<br>パプリカ・玉ねぎ<br>ズッキーニ<br>キャベツ<br>切り干しだいこん | 570<br>22.4<br>15.8<br>1.4 | 696<br>26.3<br>17.9<br>1.8 | kcal<br>g<br>g<br>g | なすやピーマン、オクラなどの夏野菜をたっぷり使って豚肉のパワーを引き出します。 |
| 12 火 | 牛乳<br>ご飯<br>揚げ里芋の甘辛がらめ<br>豚肉入りスタミナサラダ<br>ひじきの炒め煮 | 豚肉<br>大豆<br>油揚げ<br>鶏肉・ちくわ<br>さつまあげ | 牛乳<br>ひじき | 米<br>さといも<br>かたくり粉<br>さとう<br>こんにゃく | 油<br>ドレッシング | にんじん<br>こまつな | キャベツ<br>玉ねぎ | 634<br>22.2<br>22.6<br>1.6 | 759<br>26.0<br>26.3<br>2.2 | kcal<br>g<br>g<br>g | 里芋は、食物せんいやでん粉を多く含み、食べやすい食材の一つです・ |
| 13 水 | アシドミルク<br>米粉パン<br>牛肉のインド風煮<br>キャベツのミルクスープ | 牛肉<br>ベーコン | アシドミルク<br>生クリーム<br>牛乳 | 米粉パン<br>さとう | 油<br>オリーブ油 | にんじん<br>ほうれんそう | 玉ねぎ<br>えだまめ<br>にんにく<br>キャベツ | 558<br>20.5<br>17.7<br>2.3 | 715<br>30.0<br>23.2<br>2.5 | kcal<br>g<br>g<br>g | インド風煮は、カレー粉やケチャップ、ソースなどの調味料で牛肉をコトコト煮込みます。 |
| 14 木 | 牛乳<br>ご飯<br>鯖のウスターソース煮<br>もやしのナムル<br>里芋入りのっぺい汁 | さば<br>鶏肉<br>油揚げ | 牛乳 | 米<br>さとう<br>里芋<br>こんにゃく<br>かたくり粉 | ドレッシング | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな | しょうが<br>もやし<br>キャベツ<br>だいこん | 587<br>27.2<br>20.3<br>2.0 | 705<br>32.5<br>23.6<br>2.2 | kcal<br>g<br>g<br>g | のっぺい汁は、お汁につけたトロミがお餅のように見えることから名付けられたそうです。 |
| 15 金 | 牛乳<br>ご飯<br>亀山みそ焼きうどん（少量）<br>大根サラダ<br>野菜ゼリー | 豚肉<br>みそ<br>ツナ | 牛乳 | 米<br>うどん<br>さとう<br>ゼリー | ごま油<br>マヨネーズ | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>だいこん | 601<br>18.4<br>18.0<br>1.6 | 709<br>21.1<br>20.7<br>1.9 | kcal<br>g<br>g<br>g | かめみちゃん |
| 19 火 | 牛乳<br>ご飯<br>牛肉と里芋の旨煮<br>もずくとモロヘイヤのサラダ<br>ミニトマト | 牛肉<br>厚揚げ<br>ちくわ | 牛乳<br>もずく | 米<br>里芋<br>こんにゃく<br>さとう | ごま油<br>ごま | にんじん<br>モロヘイヤ<br>ミニトマト | ねぎ<br>はくさい<br>キャベツ<br>レモン | 584<br>18.3<br>22.1<br>1.4 | 702<br>20.8<br>26.0<br>1.7 | kcal<br>g<br>g<br>g | モロヘイヤの花言葉は「体力回復」。栄養価が極めて高い健康野菜です。 |
| 20 水 | 牛乳<br>セルフ　ホットドッグ<br>（パン・ウインナー・そえ野菜）<br>コーンチャウダー<br>コアヨーグルトぶどう味 | ウインナー<br>ベーコン | 牛乳<br>生クリーム<br>ヨーグルト | 基準パン<br>じゃがいも<br>コーンスープルウ | | にんじん | キャベツ<br>玉ねぎ<br>コーン | 606<br>21.8<br>26.5<br>2.4 | 753<br>26.5<br>27.5<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g | 今回のヨーグルトは、ブドウの果肉が入ったものです。6月～9月が食べ頃です。 |
| 21 木 | 牛乳<br>ご飯<br>さんまのみりん干し<br>もやしの磯香あえ<br>切り干し大根の煮物 | さんま<br>油揚げ<br>ちくわ<br>さつまあげ | 牛乳<br>のり | 米<br>さとう<br>こんにゃく | | にんじん | もやし<br>キャベツ<br>切り干し大根<br>しいたけ | 605<br>25.6<br>20.4<br>2.0 | 724<br>30.3<br>23.5<br>2.3 | kcal<br>g<br>g<br>g | 秋の味覚を代表する食材の「さんま」。みりん干しは、ほんのり甘くて香ばしいです。 |
| 22 金 | 牛乳<br>ご飯<br>タンドリー風フライドチキン<br>茹でとうもろこし<br>キムチみそスープ | 鶏肉<br>とうふ<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>ヨーグルト | 米<br>小麦粉 | | にんじん | にんにく・レモン<br>とうもろこし<br>はくさいキムチ漬け<br>だいこん・えのき<br>もやし・ねぎ | 588<br>26.1<br>19.1<br>1.8 | 692<br>30.4<br>21.8<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g | とうもろこしの栄養で、豊富なのが食物せんい。便秘の解消に効果があります。 |
| 25 月 | 牛乳<br>セルフ　中華丼<br>（ご飯・中華丼の具）<br>チーズポテト<br>お米のタルト | 豚肉<br>かまぼこ<br>ベーコン | 牛乳<br>チーズ | 米<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>タルト | 油<br>ごま油<br>バター | にんじん<br>パセリ<br>チンゲンサイ | たけのこ<br>キャベツ<br>ピーマン・玉ねぎ<br>しいたけ<br>しょうが | 642<br>21.6<br>19.9<br>2.0 | 740<br>25.2<br>22.2<br>2.2 | kcal<br>g<br>g<br>g | 一品で野菜もお肉もたっぷりたべられる「中華丼」。具材や味付けに決まりはありません。 |
| 26 火 | 牛乳<br>ご飯<br>さわらの梅みそ焼き<br>もやしのおかかあえ<br>さつまいもとひじきの煮物 | さわら<br>みそ<br>かつお節<br>さつまあげ<br>鶏肉 | 牛乳<br>ひじき | 米<br>さとう<br>さつまいも<br>こんにゃく | 油<br>ごま油 | にんじん<br>こまつな | 梅肉<br>もやし<br>えだまめ | 580<br>25.2<br>15.2<br>1.8 | 713<br>32.0<br>18.1<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g | さつまいもの季節がやってきました。さつまいもは皮にも栄養がたっぷり含まれています。 |
| 27 水 | フルーツ牛乳<br>黒糖パン<br>鶏肉とポテトのケチャップあえ<br>キャベツのレモンあえ<br>ホタテと野菜のクリームスープ | 鶏肉<br>ホタテ貝柱<br>ウインナー | フルーツ牛乳<br>生クリーム<br>牛乳 | 黒糖パン<br>米粉<br>じゃがいも<br>さとう | 油<br>バター | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう | キャベツ<br>レモン<br>はくさい<br>玉ねぎ<br>しめじ | 569<br>22.2<br>24.7<br>2.4 | 760<br>31.4<br>30.5<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g | ホタテは低カロリーで高たんぱくな食材のため、健康を意識するには嬉しい食材です。 |
| 28 木 | 牛乳<br>ご飯<br>なすのミートグラタン<br>わかめサラダ<br>大根のコンソメスープ | 豚肉<br>かつお節<br>ベーコン | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ | 米<br>米粉<br>さとう | 油<br>バター | にんじん<br>トマト<br>パセリ | なす・セロリ<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>だいこん | 614<br>22.6<br>23.2<br>1.8 | 734<br>26.7<br>27.4<br>2.0 | kcal<br>g<br>g<br>g | なすのグラタンは、最初になすを油で素揚げし、ミートソースやチーズをかけて作ります。 |
| 29 金 | 牛乳　・　十五夜ゼリー<br>えだまめじゃこご飯<br>うさぎさんのハンバーグ<br>きゅうりの塩昆布あえ<br>すまし汁 | ハンバーグ<br>油揚げ<br>とうふ | 牛乳<br>小魚<br>塩昆布<br>わかめ | 米<br>ゼリー | | にんじん | えだまめ・ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>だいこん<br>えのき・玉ねぎ | 597<br>22.9<br>17.0<br>2.1 | 715<br>26.5<br>19.0<br>2.3 | kcal<br>g<br>g<br>g | 「十五夜」お月見です。うさぎ型のハンバーグとお月見ゼリーです。 |

※　献立は都合により変更することがあります。

**朝ごはんを食べてから登校しよう**

**Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？**

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？　まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

**十五夜は家族で お月見しませんか**