

日	曜	献立			ワンポイント	塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
1	金	夏野菜カレー	飲むヨーグルト	えだまめサラダ 福神漬け	防災の日 ～水の備蓄は一人1日3L～ 水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3L目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。	780 3.4
5	火	ご飯	牛乳	こまいフライ のり酢あえ だまこ餅汁	生活リズムを整えよう 夏休みが終わって、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調はいかがですか?早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。	712 1.6
6	水	ご飯	牛乳	鶏のみそフライ カミカミサラダ いわしのつみれ汁	かむことと脳の関係とは? かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると『おなかがいっぱい』と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。	713 2.0
7	木	コッペパン りんごジャム	牛乳	オムレツ マリネサラダ ポークビーンズ	給食の配膳が始まります。準備をお願いします。 給食の配膳が始まります。 給食当番さんは、準備をお願いします。 *エプロン *三角巾 *マスク *つめを短く切る。	880 2.9
8	金	ご飯	牛乳	さば竜田 昆布の煮物 豚汁	しっかりと手洗い、 体調管理も大切です。	835 2.8
9	土	ピリ辛焼肉丼	牛乳	豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	体力 働き続けるためには、体力が必要です。体力をつけるためには、「食べる」ことが大切です。 嫌いなものも、一口は食べてみましょう。自分の体のためです!	820 3.6
11	月	ご飯	牛乳	バオズ 春雨サラダ 家常豆腐	5大栄養素 食品に含まれる成分のうち、私たちの生命を保ち、成長するために必要な成分を栄養素といいます。栄養素は、それぞれのはたらきの違いにより、炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンに分けられます。	894 2.8
12	火	ご飯	牛乳	豚肉しょうが焼き ポテトサラダ けんちん汁		799 1.9
13	水	なす入りミートソーススパゲティ	牛乳	ひよこ豆とツナのサラダ ヨーグルト	炭水化物 エネルギーの源。 血糖値の急上昇を抑制する。	926 2.2
14	木	食パン レーズンクリーム	牛乳	ハーブチキン ツナとなすのカレー風味サラダ 麦入り野菜スープ	脂質 体温を調整する。 ホルモンや細胞膜の構成成分。	814 2.8
15	金	ご飯	牛乳	ツナメンチ 筑前煮 ワンタンスープ	たんぱく質 からだの組織を作る。 エネルギーの源。	759 2.6
19	火	ご飯	牛乳	ケイジャチキン ひじきの煮物 まいたけと卵のみそ汁	ミネラル(カルシウム) 骨と歯を作る。 筋肉を収縮させる。	886 3.4
20	水	坦々うどん	牛乳	厚焼き玉子 ブロッコリーのおかかマヨあえ	減塩 毎月20日は『いばらき美味しおDay～減塩の日』です。	753 2.6
21	木	ご飯	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース キャベツのサラダ さつま汁	ビタミン からだの発育や活動を正常にする。 他の栄養素を助ける。	766 2.9
22	金	ご飯	牛乳	春巻 チャプチェ 水餃子スープ	献立の基本 献立をたてるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからは、主にビタミン、無機質、食物せんいをとることができます。	889 2.8
25	月	ご飯	牛乳	かぼちゃコロッケ ひじきのごまマヨサラダ せんべい汁	献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物	767 2.0
26	火	ご飯	牛乳	鮭のゆずあんかけ エシャロットサラダ 豆乳入りみそ汁	エシャロット 霞ヶ浦と北浦に採れた行方市で生産されています。エシャロットは、らっきょうを深植えし、軟白栽培して若いうちに収穫したものです。	739 1.6
27	水	キムチチャーハン	牛乳	小松菜のナムル 春雨スープ	寝ないと太るって本当?? 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。	710 4.0
28	木	タコライス	牛乳	マカロニサラダ もずくのみそ汁	沖縄県 タコライスは沖縄発祥です。タコスをアレンジして誕生した料理です。もずくは、主に沖縄県で養殖されている海藻です。他の海藻に付いて育つことから『藻に付く』→『もずく』と呼ばれるようになったと言われています。	832 2.9
29	金	ご飯	牛乳	もうかさめ竜田 ほうれん草と油揚げのごま和え 芋煮汁	秋の年中行事 月見 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。『十五夜』や『中秋の名月』ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを食べます。	778 1.8

2023

9月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
1	金	夏野菜カレー(米・麦・豚肉・かぼちゃ・なす・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト・牛乳・カレールウ・油)	飲むヨーグルト	えだまめサラダ(えだまめ・チンゲン菜・パプリカ・とうもろこし・砂糖・ごま・ごま油) 福神漬け
5	火	ご飯(米)	牛乳	こまいフライ(こまい・パン粉・小麦粉・油) のり酢あえ(もやし・ほうれん草・ツナフレーク・のり・油) だまこ餅汁(豚肉・油・だまこもち・しらたき・大根・人参・しめじ・長ねぎ)
6	水	ご飯(米)	牛乳	鶏のみそフライ(鶏肉・油・パン粉・小麦粉) カミカミサラダ(切干大根・とうもろこし・小松菜・ツナフレーク・砂糖・ごま油) いわしのつみれ汁(いわし・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ)
7	木	コッペパン(小麦粉) りんごジャム(りんご・砂糖)	牛乳	オムレツ(鶏卵・砂糖) マリネサラダ(キャベツ・きゅうり・アスパラガス・とうもろこし) ポークビーンズ(大豆・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・油・トマト・砂糖・粉チーズ・生クリーム)
8	金	ご飯(米)	牛乳	さば竜田(さば・油・しょうが・でん粉) 昆布の煮物(昆布・人参・しらたき・さつまあげ・砂糖・油) 豚汁(豚肉・油・人参・ごぼう・豆腐・大根・油揚げ・長ねぎ・油・みそ)
9	土	ピリ辛焼肉丼(米・麦・豚肉・油・にら・玉ねぎ・砂糖・ごま油・にんにく・しょうが・長ねぎ・ごま)	牛乳	豆もやしのナムル(豆もやし・水菜・にんにく・ごま・ごま油) わかめと豆腐のスープ(わかめ・豆腐・長ねぎ・ごま油・ごま)
11	月	ご飯(米)	牛乳	パオズ(豚肉・キャベツ・長ねぎ・塩こうじ・しょうが・小麦粉・油) 春雨サラダ(春雨・ハム・もやし・きゅうり) 家常豆腐(豚肉・がんも・イカ・玉ねぎ・油・いんげん・ごま油・しょうが・でん粉)
12	火	ご飯(米)	牛乳	豚肉しょうが焼き(豚肉・しょうが・ごま・玉ねぎ・砂糖) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・干しいたけ)
13	水	なす入りミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・小麦粉・トマト・マッシュルーム・砂糖・粉チーズ・なす・油)	牛乳	ひよこ豆とツナのサラダ(ツナフレーク・ひよこ豆・いんげん・キャベツ) ヨーグルト
14	木	食パン(小麦粉) レーズンクリーム(レーズン)	牛乳	ハーブチキン(鶏肉・しょうが・にんにく・バジル・はちみつ・オリーブオイル・パセリ) ツナとなすのカレー風味サラダ(ツナフレーク・なす・とうもろこし) 麦入り野菜スープ(ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリ・大麦)
15	金	ご飯(米)	牛乳	ツナメンチ(鮭・パン粉・でん粉・小麦粉・たらすり身・玉ねぎ・砂糖) 筑前煮(鶏肉・油・人参・里芋・いんげん・ごぼう・こんにゃく・干しいたけ・ちくわ・砂糖) ワタンスープ(ワタン・チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ)
19	火	ご飯(米)	牛乳	ケイジャチキン(鶏肉) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) まいたけと卵のみそ汁(まいたけ・液卵・豆腐・大根・玉ねぎ・みそ)
20	水	坦々うどん(ソフトメン・人参・白菜・玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・ごま油・豆乳・鶏肉・みそ・ごま)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵・砂糖) ブロッコリーのおかかマヨあえ(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・かつお節)
21	木	ご飯(米)	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース(玉ねぎ・マッシュルーム・鶏肉・パン粉・砂糖) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・とうもろこし) さつま汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・里芋・長ねぎ・みそ)
22	金	ご飯(米)	牛乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・小麦粉・春雨・鶏肉・砂糖・油) チャパチエ(春雨・豚肉・人参・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・にら・しょうが・にんにく・ごま油・ごま) 水餃子スープ(人参・チンゲン菜・なると・長ねぎ・ごま・皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・しょうが・玉ねぎ)
25	月	ご飯(米)	牛乳	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・小麦粉・じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) せんべい汁(鶏肉・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・かやきせん)
26	火	ご飯(米)	牛乳	鮭のゆずあんかけ(鮭・油・人参・れんこん・えのきだけ・かつお節) エシャロットサラダ(小松菜・キャベツ・エシャロット・赤ピーマン・はちみつ梅・かつお節・ごま) 豆乳入りみそ汁(さつまいも・大根・白菜・しめじ・人参・長ねぎ・油揚げ・豆乳・みそ)
27	水	キムチチャーハン(米・豚肉・人参・長ねぎ・白菜・キムチ・にんにく・しょうが・ごま油・鶏卵・砂糖)	牛乳	小松菜のナムル(小松菜・しめじ・人参・ごま・ごま油・砂糖) 春雨スープ(春雨・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干しいたけ・ごま油)
28	木	タコライス(米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・干しいたけ・トマト・枝豆・油・砂糖)	牛乳	マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・ハム・きゅうり) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・みそ)
29	金	ご飯(米)	牛乳	もうかさめ竜田(もうかさめ・油・でん粉・しょうが) ほうれん草と油揚げのごま和え(ほうれん草・もやし・油揚げ・しめじ・人参・ごま・砂糖) 芋煮汁(豚肉・里芋・人参・こんにゃく・ごぼう・長ねぎ・まいたけ・油揚げ・砂糖)