

## 給食献立表(予定)

\*正しい食べ方をしよう \*規則正しい食事をしよう

水戸高等特別支援学校

目標		*正しい食べ方をしよう *規則正しい食事をしよう			水戸高等特別支援学校	
日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー(kcal) 塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
2	月	チキンカレーライス	牛乳	わかめサラダ ヨーグルト 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。	737 3.0
3	火	ご飯	牛乳	ポークジンジャー ほうれん草と大豆のサラダ 野菜の豆乳みそ汁	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・早起きはもちろんなこと、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心がけましょう。	788 3.5
4	水	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 おかか和え けんちん汁	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』と感ずるため、食べすぎを防止する効果もあります。	765 2.0
5	木	米パン	牛乳	赤魚カレームニエル ごぼうサラダ ミネストローネ	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。	853 2.6
6	金	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 五目きんぴら ごま豚汁	しっかりとした手洗い、 体調管理も大切です。	737 2.1
9	月	豚丼	牛乳	からし和え さつまいものみそ汁 ぶどうゼリー	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!	855 2.9
10	火	ご飯	牛乳	ホタテ風味カツ 筑前煮 キャベツのみそ汁	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。	700 2.4
11	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和え	炭水化物 エネルギーの源。 腸の調子を整え、便通をよくする。	870 4.3
12	木	ご飯	牛乳	ますの西京焼き 昆布の煮物 豚汁	脂質 体温を調整する。 ホルモンや細胞膜の構成成分。	818 2.9
13	金	わかめご飯	牛乳	あじフライ ごま和え 具だくさん汁	たんぱく質 筋肉、皮ふ、爪、髪の毛など、からだの組織を作る。 エネルギーの源。	763 1.6
17	火	ご飯	牛乳	豚肉の七味焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	ミネラル(カルシウム) 骨と歯を作る。 筋肉を収縮させる。	732 3.1
18	水	中華丼	牛乳	くらげの中華和え かきたま汁	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。	706 3.5
19	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	オムレツ マカロニサラダ 野菜スープ	毎月19日は「食育の日」 「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」です。「食育の日」を機会に、健康な食生活について考えてみましょう!	751 2.6
20	金	ご飯	牛乳	真ホッケのカレー醤油漬け ひじきのごまマヨサラダ せんべい汁	減塩 毎月20日は『いばらき美味しおDay~減塩の日』です。茨城県は、他県に比べて食塩の摂取率が高い傾向にあります。だし・うまみや、香辛料の風味を生かすなど、工夫して減塩に取り組みましょう。	689 2.2
24	火	ポークカレーライス	飲む ヨーグルト	ほうれん草のナムル ゆでたまご 福神漬け	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。	796 3.5
25	水	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ けんちん汁	しょうが しょうがの辛みの正体は、ジンゲロールなどの成分です。殺菌作用や、血行改善効果があります。辛みや香りの成分は、細かくするほど特性や薬効が生かされるため、おろしたり、刻んだりしてしようするのがおすすめです。	751 1.9
26	木	ご飯	牛乳	春巻 チャプチェ 水餃子スープ	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。	857 2.7
27	金	ご飯	牛乳	五目玉子焼き 納豆 カミカミサラダ いわしのつみれ汁	つみれ すり身をつみ取りながら湯に入れて作るため、「つみれ」から「つみれ」と呼ばれるようになりました。つみれ汁は、冷蔵庫がない時代にも、少しでも長く保存できておいしく食べられるように作られたと言われます。	687 2.7
30	月	ご飯	牛乳	とろにしん塩こうじ揚げ のり酢和え だまご餅汁	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、月見だんごやさいもなどを食べます。	734 1.8

## 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)
2	月	チキンカレーライス(米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく カレールウ油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢) ヨーグルト(砂糖 乳 オリゴ糖 クリーム 寒天) 福神漬(だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ しょうゆ 砂糖 酢 梅)
3	火	ご飯(米)	牛乳	ポークジンジャー(豚肉 小麦粉 油 しょうが みりん 酒 ケチャップ) ほうれん草と大豆のサラダ(ほうれん草 大豆 ベーコン ドレッシング(油 砂糖 水あめ 酢 ごま 塩)) 野菜の豆乳みそ汁(豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ 油 豆乳 だし みそ)
4	水	ご飯(米)	牛乳	さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でん粉) おかか和え(ほうれん草 もやし しょうゆ かつお節) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ごま油 しょうゆ 塩 酒 だし)
5	木	米パン	牛乳	赤魚カレームニエル(赤魚 小麦粉 カレー粉 ムニエルミックス(パン粉 塩 にんじん しょうゆ たまねぎ 乳 みそ ピーマン にんにく)) ごぼうサラダ(ごぼう とうもろこし キャベツ ごま マヨネーズ(鶏卵無し) しょうゆ 酢 砂糖) ミネストローネ(たまねぎ じゃがいも にんじん ベーコン ケチャップ トマト マカロニ コンソメ オリーブ油 にんにく)
6	金	ご飯(米)	牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん) 五目きんぴら(ごぼう にんじん さつま揚げ しらたき いんげん しょうゆ みりん 七味唐辛子 砂糖 油) ごま豚汁(豚肉 にんじん ごぼう ねぎ だいこん ごま油 みそ だし)
9	月	豚丼(米 麦 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう しらたき 砂糖 みりん 酒 塩 しょうゆ だし)	牛乳	からし和え(もやし 小松菜 ハム からし しょうゆ 砂糖 ごま油) さつまいものみそ汁(さつまいも 油揚げ 小松菜 みそ だし) ぶどうゼリー(ぶどう 果糖 ビタミンC グラニュー糖)
10	火	ご飯(米)	牛乳	ホタテ風味カツ(たまねぎ 豚脂 パン粉 キャベツ たら 大豆 ほたて しょうゆ 油) 筑前煮(鶏肉 にんじん 里芋 いんげん ごぼう こんにゃく しいたけ ちくわ 油 しょうゆ みりん 砂糖 だし) キャベツのみそ汁(キャベツ にんじん 油揚げ わかめ みそ だし)
11	水	坦々うどん(ソフトメン(小麦) にんじん はくさい たまねぎ ねぎ 豚肉 にんにく 豆板醤 ごま油 豆乳 しょうゆ みそ ラー油 ごま 鶏ガラスープ)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵) ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー とうもろこし かつお節 しょうゆ マヨネーズ(鶏卵無し) 酢)
12	木	ご飯(米)	牛乳	ますの西京焼き(ます 白みそ 砂糖 みりん 酒) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらたき さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん サラダ油) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん ねぎ 油 みそ だし)
13	金	わかめご飯(わかめ 水あめ 昆布 塩)	牛乳	あじフライ(あじ パン粉 塩 油 でんぷん 中濃ソース) ごま和え(ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) 具だくさん汁(大根 里芋 白菜 豆腐 しめじ にんじん ごぼう 油揚げ みそ だし ごま油)
17	火	ご飯(米)	牛乳	豚肉の七味焼き(豚肉 たまねぎ にんにく ごま 砂糖 七味唐辛子 しょうゆ ごま油) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん 大豆 いんげん しょうゆ だし 砂糖 みりん) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ わかめ みそ だし)
18	水	中華丼(米 麦 にんじん はくさい 小松菜 豚肉 いか しいたけ ねぎ 中華だし しょうゆ オイスターソース 酒 片栗粉 サラダ油 塩)	牛乳	くらげの中華和え(くらげ 酢 オイスターソース 塩 もやし きゅうり にんじん しょうゆ ごま油 ごま) かきたま汁(鶏卵 豆腐 しょうが でんぷん しょうゆ だし)
19	木	コッペパン(小麦粉) チョコクリーム(水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココア)	牛乳	オムレツ(鶏卵 サラダ油 トマトケチャップ) マカロニサラダ(マカロニ きゅうり とうもろこし マヨネーズ(鶏卵なし) 塩 酢) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ 玄米 パセリ ワイン 鶏ガラスープ 塩)
20	金	ご飯(米)	牛乳	真ホッケのカレー醤油漬(ほっけ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 カレー粉) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき 小松菜 にんじん ベーコン ごま マヨネーズ(鶏卵なし) 砂糖 酢) せんべい汁(鶏肉 にんじん ごぼう だいこん せんべい(小麦) ねぎ かつお節 塩 しょうゆ)
24	火	ポークカレーライス(米 麦 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく カレールウ サラダ油)	飲むヨーグルト	ほうれん草のナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) ゆでたまご(鶏卵) 福神漬(だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ しょうゆ 砂糖 酢 梅)
25	水	ご飯(米)	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ みりん 砂糖 塩) ポテトサラダ(じゃがいも きゅうり 魚肉ソーセージ マヨネーズ(鶏卵なし) 酢) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうゆ だし 酒)
26	木	ご飯(米)	牛乳	春巻(たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ 油 小麦粉 鶏肉 しょうゆ 春雨 砂糖 ごま) チャプチェ(春雨 豚肉 ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんにく ごま油 豆板醤 しょうゆ ごま 酒) 水餃子スープ(餃子(小麦粉 大豆粉 油 鶏肉 豚肉 キャベツ たまねぎ しょうが しょうゆ 油 砂糖 塩) にんじん ちんげんさい なたね しょうゆ 中華だし 塩 ごま油)
27	金	ご飯(米)	牛乳	五目玉子焼き(鶏卵 ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ 砂糖 しょうゆ 酢 昆布) 納豆(大豆 しょうゆ 砂糖 かつお節 酢 マスタード りんご) カミカミサラダ(切干大根 とうもろこし 小松菜 ツナ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢 塩) いわしのつみれ汁(いわし 豆腐 だいこん にんじん 小松菜 ねぎ しょうゆ みりん だし 塩)
30	月	ご飯(米)	牛乳	とろにしん塩こうじ揚げ(にしん でん粉 塩こうじ 油) のり酢和え(ほうれん草 もやし ツナ のり しょうゆ 砂糖 酢) だまご餅汁(豚肉 だまご餅 しらたき だいこん にんじん しめじ ねぎ かつおだし 塩 しょうゆ みりん)