




# 学校給食献立表

【7・8・9月の目標】◎よい姿勢で食べよう。○食べ物の名前を知ろう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エネルギー量 (kcal)	
							小学部
8/21 (水)	カレーライス	ふたにく	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん	<p>充実した夏休みを過ごすことができましたか？ 休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく身体がだるかったり、身体の不調が起きやすくなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが原因です。 体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜は夜更かしせず、早めに寝るように心がけましょう。</p> <p>※21日(水)は、小学部午前授業のため給食はありません。中学部・高等部は給食があります。</p> 	工: 818 塩: 3.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	カリポリあえ			だいこん キャベツ きゅうり にんじん			
	オレンジ			オレンジ			
8/22 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		<p>自分でコントロールしよう <b>体内時計</b></p> <p>人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとることなどがよいとされています。</p> 	工: 591 塩: 2.2	
	リンゴジャム			りんご			
	ポトフふうスープ	ウインナー		にんじん はくさい たまねぎ コーン			
	チリコンカン	ふたにく だいす	あぶら じゃがいも ケチャップ	たまねぎ ピーマン			
	スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン			
8/23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>自分でコントロールしよう <b>体内時計</b></p> <p>人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとることなどがよいとされています。</p> 	工: 637 塩: 1.7	
	すましじる	とうふ		だいこん にんじん ねぎ			
	さばみそに	さば みそ					
	なっとうあえ	なっとう チーズ	さとう	こまつな はくさい にんじん きゅうり ●メロン			
	メロンゼリー						
8/26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>自分でコントロールしよう <b>体内時計</b></p> <p>人は「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとることなどがよいとされています。</p> 	工: 654 塩: 1.5	
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ しいたけ たらこ ねぎ			
	ひじきいりあつやきたまご	ひじき たまご					
	カミカミごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ ごぼう コーン			
8/27 (火)	ひやしちゅうか	ハム たまご	ちゅうかめん ごまあぶら	きゅうり もやし	<p>早起き 早寝</p>  <p>朝ごはん</p> <p>元気に1日を過ごすためには早起き・早寝の習慣を身につけて朝ごはんをしっかり取ることが大切です。</p>	工: 618 塩: 3.4	
	ブレンジョア	だっしふんにゅう					
	やきとうもろこし			とうもろこし			
	すいか			すいか			
8/28 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>早起き 早寝</p>  <p>朝ごはん</p> <p>元気に1日を過ごすためには早起き・早寝の習慣を身につけて朝ごはんをしっかり取ることが大切です。</p>	工: 653 塩: 1.6	
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	こんにやく せんべい	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
	なまあげのみそマヨやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ				
	きんぴらごぼう	ベーコン	●ごま さとう	ごぼう にんじん ピーマン			
8/29 (木)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン		<p>スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!</p> 	工: 621 塩: 2.6	
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ コーン			
	ロングウインナー	ウインナー	ケチャップ				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
8/30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>ゴーヤの豆知識</p> <p>ゴーヤにはビタミンCとカリウムが豊富です。カリウムは、筋肉の収縮を調整し、不足すると体の動きが悪くなります。炒め加熱料理ではこれらの栄養価が損なわれにくいので、肉や卵などのたんぱく質と炒めて食べると良いでしょう。</p> 	工: 610 塩: 1.5	
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ	はくさい にんじん しいたけ ねぎ			
	さばみそカツ	さば みそ					
	ゴーヤチャンプルー	ふたにく やきとうふ たまご	あぶら さとう かたくりこ	ゴーヤ にんじん			
	バナナ			バナナ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

令和6年

# 寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)
8/21 (水)			ごはん けんちんじる とりにくのうめみそやき きりぼしだいこんのいためもの バナナ	工: 761 塩: 2.0
8/22 (木)	ごはん わかめのみそしる さけのてりやき ピーフンとやさいのソテー ヤクルト	工: 626 塩: 2.3	ごはん なまあげのみそしる アジフライ とりにくのごもくに カルシウムウエハース	工: 781 塩: 2.1
8/23 (金)	ごはん じゃがいものみそしる そぼろみそまめ きんぴらごぼう ヤクルト	工: 723 塩: 1.9		
8/26 (月)			ごはん わふうごもくスープ ぶたにくのみそバターいため ごまチーズあえ オレンジ	工: 739 塩: 2.0
8/27 (火)	ごはん キャベツのみそしる わかたけしのだに うのはないり ヤクルト	工: 615 塩: 1.9	ごはん だいこんのみそしる ぶりのなんばんづけ ゆうがんのピリからいため とうにゅうみかんムース	工: 730 塩: 2.0
8/28 (水)	しょくパン いちごジャム ポトフふうスープ とりにくのトマトソースに スパゲッティサラダ プレーンジョア	工: 622 塩: 2.6	おやこどん わかめのみそしる もやしのナムル パイナップル	工: 714 塩: 2.4
8/29 (木)	ごはん だいこんのみそしる いわしのレモンに がんものにつけ ヤクルト	工: 634 塩: 2.3	ごはん はっとじる とりのてりやき こまつなのびたし ラフランスゼリー	工: 826 塩: 2.0
8/30 (金)	ごはん こうやとうふのみそしる とりとやさいのしょうがいため ひじきのいりに ヤクルト	工: 637 塩: 2.1		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。