
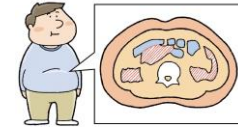



学校給食献立表

【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	こんだてめい 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	E: エネルギー量 (kcal)	
						小学部	中・高等部
9/17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごめ		9月17日(火)は、十五夜です。秋といえば、十五夜のお月見ですね。十五夜には、その年の農作物の収穫に感謝するという意味が込められています。 17日の夜は、満月を楽しみながら、農作物の収穫に感謝しましょう。 	662	794
	きのこスープ		ごまあぶら	はくさい にんじん えのき しめじ まいたけ ねぎ		2.5	2.7
	おつきみハンバーグ	ふたにく とりにく たまご	クチャップ あぶら	たまねぎ			
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ にんじん コーン			
	なしゼリー			なし			
9/18 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごめ むぎ		メタボリックシンドローム metabolic syndrome おなかの中の脂肪の溜りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になるやすいといわれています。 	634	793
	もやしみそスープ	ふたにく みそ	ごまあぶら	にんじん もやし コーン ねぎ		2.0	2.4
	アジフライ	アジ	あぶら				
	ビーフソテー	ベーコン	ビーフン あぶら さとう	しめじ キャベツ にんじん ビーマン			
9/19 (木)	しゃくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しゃくパン			596	744
	リンゴジャム			りんご		2.8	3.7
	ポトフふうスープ	とりにく		にんじん だいこん しめじ たまねぎ コーン			
	ポテトのオープン焼き	とりにく だいす	じゃがいも	たまねぎ にんじん			
	ナポリタン	ウインナー チーズ	スパゲッティ クチャップ さとう	たまねぎ ビーマン			
9/20 (金) 学校休業日							
9/24 (火)	やきそば ぎゅうにゅう	ふたにく あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	にんじん キャベツ もやし ビーマン	生活習慣病って何? 食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。 	600	787
	にくだんごスープ	とりにく だいす		たまねぎ にんじん はくさい		3.2	4.4
	かみかみこんさいサラダ	とりかさみ ひしき だいす	●ごま マヨネーズ	えだまめ れんこん ごぼう にんじん			
	なし			なし			
9/25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごめ むぎ		糖尿病! インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起ります。	615	815
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ		1.7	2.4
	なまあげのみそマヨやき	なまあげ みそ	マヨネーズ	ねぎ			
9/26 (木)	とりにくのごもくに	とりにく だいす	さとう あぶら こんにゃく	にんじん ごぼう だけのこ いんげん	脂質異常症! 血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。	592	748
	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン			2.3	3.2
	いちごジャム			いちご			
	やさしいたっぷりコンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン			
	とりにくのピザふうやき	とりにく チーズ	バター クチャップ	たまねぎ ビーマン			
9/27 (金)	カラフルサラダ		あぶら	キャベツ だいこん きゅうり パプリカ	高血圧症! 血圧が高くなる病気で自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。	567	711
	キムタクごはん マスカットジュア	ふたにく ぎゅうにゅう	さとう あぶら	キムチ つぼづけ		2.6	3.2
	ほうれんそうのみそしる	なまあげ みそ		ほうれんそう だいこん えのき にんじん			
	サハのみそに	さば みそ	さとう				
ゴマチーズあえ	チーズ	●ごま さとう	キャベツ にんじん こまつな				

※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。




「食を食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品それぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き


炭水化物  多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質  多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質  多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	無機質  多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン  多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる 		

コンビニで選ぶ 食事のポイント

栄養バランスを 考えよう!



食品表示を チェックしよう!



主食のおにぎりやパンだけでなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品の表示には、原材料名や内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ際の参考にしましょう。

寄宿舎給食献立表

月日 曜日	朝食 ちょうしよく	エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしよく	エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
9/17 (火)			こぎつねごはん いもちちじる いわしのメンチカツ やさいのこうみあえ りんご	工: 塩: 894 2.5
9/18 (水)	ごはん わかめのみそしる にくだんご うのはないり ヤクルト	工: 647 塩: 2.2	ごはん なまあげのみそしる とりのてりやき ジャーマンポテト カルシウムウエハース	工: 塩: 764 2.2
9/19 (木)	ごはん だいこんのみそしる さばのみりんぼし きんぴられんこん ヤクルト	工: 635 塩: 2.0		
9/24 (火)			寄宿舎リクエスト献立 マーボーどん たまごスープ こまつなときりほしだいこんのナムル チョコシュー	工: 塩: 739 2.5
9/25 (水)	ロールパン コンソメスープ ポイルウインナー マカロニサラダ ストロベリージョア	工: 733 塩: 3.5	ごはん とりとやさいのしょうがスープ アジカレーフライ にんじんシリシリ オレンジ	工: 塩: 732 1.5
9/26 (木)	ごはん のりのつくだに しめじのみそしる ほうれんそうのたまごまき きりほしだいこんのうまに ヤクルト	工: 610 塩: 2.5	ごはん にくだんごのわふうスープ フルコギ カミカミサラダ バナナ	工: 塩: 721 2.4
9/27 (金)	ごはん はくさいのみそしる とりときのこのゆずいため きんぴられんこん ヤクルト	工: 665 塩: 2.3		

※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。