

# 学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。○食べ物の働きを知ろう。

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)	今日の献立から	エネルギー量 (kcal)	
		きょう こんだて 今日 こんだて				小学部	中・高等部
10/15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>10月15日は 世界手洗いの日</p>	工: 614 塩: 1.8	工: 791 塩: 2.5
	なめこじる	とうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ			
	とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ	みりん	ねぎ			
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも こんにやく	にんじん ピーマン			
10/16 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることもあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。</p>	工: 610 塩: 2.1	工: 745 塩: 2.6
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	こんにやく	だいこん にんじん はくさい ねぎ			
	あつやきたまご	たまご					
	ちくぜんに	とりにく	こんにやく あぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん だしのこ いんげん りんご オレンジ みかん にんじん トマト			
10/17 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン こくとう		<p>つめを切ろう！</p> <p>つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。</p> 	工: 592 塩: 2.3	工: 724 塩: 2.9
	とりとやさいのしょうがスープ	とりにく みそ	みりん あぶら	しいたけ にんじん はくさい			
	ささみチーズフライ	ささみ チーズ	あぶら				
	れんこんとひじきのマヨネーズあえ	ツナ ひじき	マヨネーズ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん			
10/18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>Q.アルコールで消毒すれば手洗いしなくてもよい？</p> <p>A.アルコール消毒は、石鹸を使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石鹸を使って手を洗ったほうが、よりウイルスを減らせることが示されています。石鹸を使った手洗いとアルコール消毒を合わせて行うとより効果的です。</p> 	工: 630 塩: 1.7	工: 780 塩: 2.2
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい こんにやく みりん	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
	サバカレーやき	さば	みりん あぶら				
	きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	●ごま さとう	きりほしだいこん きゅうり にんじん			
10/21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐ好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう！</p> 	工: 618 塩: 1.7	工: 789 塩: 2.2
	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 いら ねぎ			
	やさいはるまき	ふたにく とりにく	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん			
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり			
10/22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>今日は高等部のリクエスト給食の日です！</p> <p>たくさんアンケートに書いてくれてありがとうございます！今日は主食、主菜、副菜、デザートのお菓子が多かったものを参考に作っています。今回のリクエスト給食に出なかったアンケートに書いてくれたメニューも、今後の給食に出していくので楽しみにしてください☆</p>	工: 665 塩: 2.0	工: 813 塩: 2.4
	いものこじる	ふたにく とうふ みそ	●さといも こんにやく	にんじん しめじ はくさい ねぎ			
	とりのてりやき	とりにく	ざらめ みりん かたくりこ				
	だいすサラダ	だいす チーズ ツナ		キャベツ コーン きゅうり			
10/23 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>「食べられない」こともある</p> <p>好き嫌いで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好き嫌いとは違うので覚えておきましょう。</p>	工: 642 塩: 1.9	工: 832 塩: 2.4
	もやしみそスープ	ふたにく みそ	ごまあぶら	もやし にんじん しいたけ コーン			
	ぶりのなんばんづけ	ぶり	さとう あぶら	たまねぎ にんじん			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおりのり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
10/24 (木)	しおラーメン	えび かに ほたて わかめ なんと	ちゅうかめん あぶら	ねぎ	<p>今日は高等部のリクエスト給食の日です！</p> <p>たくさんアンケートに書いてくれてありがとうございます！今日は主食、主菜、副菜、デザートのお菓子が多かったものを参考に作っています。今回のリクエスト給食に出なかったアンケートに書いてくれたメニューも、今後の給食に出していくので楽しみにしてください☆</p> 	工: 796 塩: 4.0	工: 973 塩: 5.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>ラーメンのスープはすこのごそう！！</b>				
	ほうれんそういりぎょうざ	ふたにく	ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ			
	ツナサラダ	ツナ ハム	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
10/25 (金)	ラムネゼリー	さとう			<p>好きな味付けや調理法をためてみよう！</p> <p>苦手な食べ物でも、味付けや調理法を変えると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味など自分好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。</p> 	工: 622 塩: 2.1	工: 829 塩: 2.9
	ハヤシライス	ふたにく なまクリーム	こめ あぶら	たまねぎ トマト			
	マスカットジョア	だっしふんにゅう		マスカット			
	ゆでたまご	たまご					
かみかみごぼうサラダ	ささみ ひじき	マヨネーズ	ごぼう キャベツ コーン				

※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。

# 寄宿舎給食献立表

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)
10/15 (火)			ハヤシライス ハッシュポテト チーズいりフレンチサラダ りんご	工: 763 塩: 3.2
10/16 (水)	ごはん とうふのみそしる いわしうめに きりぼしだいこんのうまに ヤクルト	工: 656 塩: 2.5	ごはん にらたまじる ぶたにくのマスタードやき はるさめびりからいため なし	工: 727 塩: 2.2
10/17 (木)	ごはん きゃべつのみそしる そぼろみそめ きんぴらごぼう ヤクルト	工: 756 塩: 1.9	ごはん わかめのみそしる ぶりのてりやき にくじゃが ブルーベリーゼリー	工: 758 塩: 2.2
10/18 (金)	ごはん なまあげのみそしる ほうれんそうのたまごまき ピーフンとやさいのソテー ヤクルト	工: 654 塩: 2.4		
10/21 (月)			ごはん どさんこじる さばのちゅうかやき ごもきんぴら なし	工: 807 塩: 2.6
10/22 (火)	ごはん わかめのみそしる さけのてりやき ベーコンとやさいのソテー ヤクルト	工: 635 塩: 2.5	ビビンバどん ちゅうかスープ おんせんたまご きりぼしだいこんのキムチいため ぶどうゼリー	工: 794 塩: 2.6
10/23 (水)	ロールパン やさいしょうがスープ オムレツ スパゲッティサラダ プレーンジョア	工: 640 塩: 2.9	ごはん ごもくいそスープ ぶたにくのみそバターいため がんものにつけ りんご	工: 715 塩: 2.3
10/24 (木)	ごはん はくさいのみそしる さばのみりんぼし うのはないため ヤクルト	工: 644 塩: 1.7	ごはん じゃがいものみそしる あげだし豆腐 とりにくのごもくに オレンジ	工: 721 塩: 2.5
10/25 (金)	ごはん こうやとうふのみそしる なまあげとやさいのみそいため もやしのこうみあえ ヤクルト	工: 656 塩: 2.0		

※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。