

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。

岩手県立気仙光陵支援学校

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 (からだのちようしを ととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
						塩：食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
8/21 (木)	せわりコッペパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	パン		じゅうじつ ぎゅうすず ぎ 充実した夏休みを過ごすことが出来ましたか？ 夏休み明け最初の給食は、「セルフ焼きそばパ ン」が登場します。 切れ目の入ったコッペパンにミニ焼きそばをはさ んで食べましょう♪ ※小学部は午前授業のため給食はありません。	工： 塩：	工： 709 塩： 4.0
	ハムエッグ	たまご ハム					
	ミニ焼きそば	ぶたにく あおのり	やきそば あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし			
	ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ にん にく パセリ			
	バナナ			バナナ			
8/22 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	こめ		きょう ぎゅう しゅん 今日は、夏が旬のピーマンを使った「ピーマンの 肉詰め」を手作りします。 ケチャップ味のソースではなく、和風ソースがか かった肉詰めを作ります。生姜やねぎなどの香味 野菜を使い、ご飯が進む味付けにしました。	工： 644 塩： 1.6	工： 844 塩： 2.3
	てづく 手作りわふうピーマンのにくづめ	ぶたにく	パンこ マヨネーズ ごまあぶら かたくりこ	ピーマン しょうが ねぎ たまね ぎ			
	しおにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら しらたき	たまねぎ にんじん いんげん			
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな だいこん にんじん			
	ピーチゼリー		さとう	もも			
8/25 (月)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	こめ		やす あ 休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく 体がだるかったりと、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。	工： 657 塩： 1.4	工： 852 塩： 1.8
	サバのカレーパンこやき	サバ	マヨネーズ パンこ こむぎこ オリーブオイル	パセリ			
	ようふうごもくまめ	ぶたにく だいず	バター さとう	ズッキーニ ごぼう しいたけ あ かピーマン			
	はくさいのみそしる	やきとうふ あぶらあげ みそ		はくさい えのきたけ にんじん			
8/26 (火)	ひやしちゅうか	ハム たまご	ちゅうかめん ごまあぶら さと う ごま	きゅうり もやし	きょう ぎゅう しゅん 今日は、夏が旬のとうもろこしを使って「焼きと うもろこし」を作ります。 とうもろこしの甘みが引き立つように、醤油のみ で味付けて焼きます。	工： 680 塩： 3.9	工： 873 塩： 5.7
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	かぼちゃのあまからに		さとう	かぼちゃ			
	やきとうもろこし			とうもろこし			
8/27 (水)	さんまのかばやきどん	さんま	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが	きょう 今日は、「さんまのかば焼き丼」が登場します。 なんと、かば焼き丼に使用するさんまは、大船渡 市にある鎌田水産さんで加工していただいたもの です！ 地元の方が携わり、加工していただいたさんま を、美味しくいただきます♪	工： 669 塩： 2.0	工： 896 塩： 2.6
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	こんさいのあまからいため	ぶたにく	あぶら さとう	れんこん ごぼう にんじん にん にく			
	なつやさいののっぺいじる	とりにく とうふ	あぶらふ しらたき かたくりこ	いんげん なす にんじん			
8/28 (木)	こくとうコッペパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	パン こくとう		まいつき じち 毎月28日は、「いわて げんえん てきえん ひ 甘くておいしいパンですが、実は塩分が含まれて いることを知っていますか？ パンの日は、おかず使用する調味料を工夫して 減塩に取り組んでいます。 例えば、醤油やソースよりもケチャップやマヨ ネーズの方が、含まれている塩分量が少ないた め、調味料を置き換えることで減塩することが出 来ますよ。	工： 580 塩： 2.7	工： 739 塩： 3.6
	オムレツ (パックケチャップ)	たまご	さとう あぶら かたくりこ	トマト			
	とりとキャベツのガリパタいため	とりにく	バター	キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン しめじ にんにく			
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ			
8/29 (金)	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	こめ		がつ じち 8月31日は、語呂合わせで「野菜の日」です。 野菜には、たくさん収穫出来て、一番おいしくな る「旬」の時期があります。旬の野菜には、その 時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれて いる上に、価格が安く、環境にも優しいなど、た くさんの魅力が詰まっています。 今日は、夏が旬の野菜をたくさん使ったメニュー にしました。デザートは、野菜や果物の果汁を 使った野菜果実ゼリーが登場します🍎	工： 604 塩： 1.2	工： 791 塩： 1.7
	てづくりしゅうまい	ぶたにく	ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ こねぎ しょうが コー ン			
	ぶたにくとなつやさいの オイスターいため	ぶたにく なまあげ	ごまあぶら	なす ズッキーニ ピーマン あか ピーマン きピーマン しめじ			
	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 しょうが			
	やさいかじつゼリー		さとう	りんご にんじん オレンジ みか ん トマト			

※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。



こんねんと のうこう かんきょうはん そだ
今年度も、農耕環境班が育てた
やさい きゅうしょく どうじょう
おいしい野菜が給食に登場しました！

高等部の農耕環境班の畑では、毎年さまざまなおいしい野菜を栽培していますね。今年度もたくさんのの方々の協力をいただき、「農耕環境班コラボ給食」が実現しました！7月に玉ねぎを約3kg、じゃがいもを約50個納品していただきました。

玉ねぎは「のっぺい汁」に、じゃがいもは「ごろっとポテトのパン粉焼き」に使用しました。みんなで収穫に感謝しておいしくいただきました😊

あつ ま 暑さに負けずおいしい野菜を育ててくれた農耕環境班のみなさん、本当にありがとうございました❖



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 (木)			ごはん とりのからあげ なっとうあえ みそしる オレンジ	工：827 塩：2.0
8/22 (金)	ごはん ミートボール きりぼしだいこんのカレーいため みそしる ヤクルト	工：648 塩：2.2		
8/25 (月)			ごはん とうふハンバーグ (きのこあんかけ) じゃがきんぴら せんべいじる パイン	工：744 塩：2.3
8/26 (火)	ごはん りののつくだに わかたけしのだに きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	工：600 塩：2.3	☆ さつき会行事 ☆ なつやさいカレー てづくりハンバーグ (カレーにのせて食べてね♡) ツナときゅうりのサラダ アイス (パニラまたはチョコ) 	工：963 塩：3.7
8/27 (水)	ごはん いわしのレモンしょうゆに うのはな みそしる ヤクルト	工：651 塩：2.2	ごはん わふうコロッケ (バックソース) ゆうがおのピリからいため とんじる シークワサーゼリー	工：909 塩：1.9
8/28 (木)	ごはん とりつくね ビーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	工：675 塩：3.1	ごはん チーズタッカルビ こまつなとひじきのナムル なめこのたまごスープ バナナ	工：878 塩：2.1
8/29 (金)	ごはん わふうそぼろ なめたけあえ みそしる ヤクルト	工：600 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。

8月給食だより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

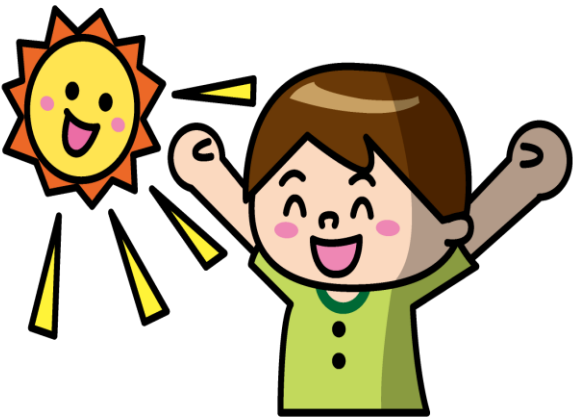
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント 手をきれいに洗う 肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント 汁気や水分をよく切る 仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	