

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	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	エ:エネルギー (kcal)	
		塩:食塩相当量 (g)				小学部	中・高等部
9/16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ	毎日体重をはかろう 自分の体を知るためにも、毎日体重をはかりましょう。 	エ: 599	エ: 745
	はるまき	とりにく	はるさめ こむぎこ あぶら	もやし きゅうり えのきだけ にんじん		塩: 1.6	塩: 2.1
	くらげのごもくあえ	あじつきくらげ	ごまあぶら ごま	はくさい にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ			
	はっほうさい	ぶたにく いか えび あさり	かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら				
9/17 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		9月15日は、「敬老の日」です。おじいちゃん・おばあちゃんになっても健康で長生きするためには、栄養バランスよく食べることが大切です。また、9月15日は「ひじきの日」とも言われています。「ひじきを食べて健康に長生きしてほしい」という願いから、敬老の日である9月15日をひじきの日としたそうです。	エ: 608	エ: 748
	サバのなんぶやき	サバ	ごま	しょうが		塩: 1.8	塩: 2.3
	ひじきのいりに	ひじき あぶらあげ だいず	しらたき あぶら さとう	キャベツ いんげん にんじん			
	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			
9/18 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		◎今日はミルク(コーヒー味)が登壇します。ミルクを牛乳に入れて、よくかき混ぜてから飲みましょう。牛乳が苦手な人もいられるかもしれませんが、今日はおいしく飲めるかもしれません◎。明日から連休が始まります。学校が無い日1日1～2杯程度の牛乳を飲み、カルシウムが不足しないように心がけましょう。	エ: 622	エ: 834
	ミルク(コーヒー味)		さとう			塩: 2.9	塩: 4.3
	とりだんごのトマトに	とりにく	あぶら さとう パンこ	たまねぎ しめじ トマト			
	ひじきとコーンのマリネ	ひじき ハム	あぶら さとう	キャベツ コーン ピーマン あかきピーマン			
9/24 (水)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		●「アレルギー」の除去 いものこ汁のことを、宮城県や山形県では「芋煮」と言います。また、各地域や家庭によっても使用する食材や味付けが異なります。今日は、しょうゆ味で豚肉を使用したものを提供します◎。みなさんはどのような味付けが好きですか？	エ: 621	エ: 800
	サバみそカツ	サバ みそ	こむぎこ さとう あぶら パンこ	しょうが		塩: 1.8	塩: 2.5
	きんぴられんこん	ベーコン	あぶら しらたき さとう ごま	れんこん にんじん ピーマン			
	しょうゆあじのいものこじる◎	ぶたにく とうふ	さといも◎	にんじん ねぎ			
9/25 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		◎今日の献立は、切り干し大根を使用してナポリタン風に味付けした「切り干しナポリタン」が登壇します。真実や著りナポリタンそっくり、栄養満点の切り干しナポリタンは、苦手な野菜があってもおいしく食べられるかもしれませんね。	エ: 566	エ: 712
	とりのマスタードソースかけ	とりにく	はちみつ かたくりこ	レモン		塩: 1.9	塩: 2.9
	きりほしナポリタン	ウインナー こなチーズ	オリーブオイル さとう	きりほしだいこん キャベツ ピーマン コーン トマト にんにく			
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも はるさめ	にんじん しめじ しょうが			
9/26 (金)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		◎食べ終わった後は、ふきんで机をきれいに拭きましょう。また、ふきんを洗った後は、ギュッと絞ってから干しましょう。床が濡れていると、転んでケガをする原因にもなるので、ご協力よろしくお願いします◎。	エ: 661	エ: 849
	ポークカレー	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		塩: 3.0	塩: 4.0
	アップルキャラットジュース		さとう	りんご にんじん			
	ゆでたまご	たまご					
カリボリアえ	こんぶ	ごま	つぼつけ キャベツ きゅうり にんじん				

※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。

9月給食だより

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行くと売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

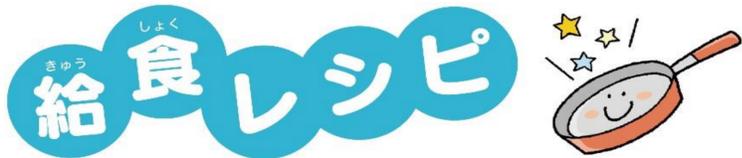
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。
 好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。
 ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
 ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

寄宿舍給食献立表

月日・曜日	朝食 エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
9/16 (火)		ごはん まめのドライカレー ふくじんづけサラダ ジャーマンスープ れいとうマンゴー 工：730 塩：3.2
9/17 (水)	こくとうロールパン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ ブルーベリージョア 工：661 塩：3.4	ごはん ぼうぎょうざ チャプチェ マーボー豆腐 うさぎまんじゅう★ 工：738 塩：1.8
9/18 (木)	ごはん のりのつくだに とりとこんさいのひらつくね がんものにつけ みそしる ヤクルト 工：640 塩：2.5	
9/24 (水)		ごはん ふたにくのかりんあげ なっとうあえ みそしる よもぎまんじゅう★ 工：758 塩：1.8
9/25 (木)	ごはん にしんのみぞれに きりほしだいこんのうまに みそしる ヤクルト 工：640 塩：2.7	ごはん いかのこみあんかけ もやしチンジャオロース マロニースープ オレンジ 工：702 塩：1.9
9/26 (金)	ごはん なっとう あつやきたまご やさいのみそいため みそしる ヤクルト 工：657 塩：2.4	

※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。



和風ピーマンの肉詰め

＜材料(一人分量)＞

- ピーマン…1/2個
- 豚ひき肉…2.5g
- ねぎ…2g
- パン粉…4g
- 鶏ガラスープの素…0.2g
- ごま油…1g
- ★しょうゆ…2g
- ★酒…2.5g
- ★みりん…1.5g
- ★おろし生姜…1g
- ★玉ねぎ…2.0g
- ★マヨネーズ…1g
- ★片栗粉…0.3g
- ★水…1.0g

＜作り方＞

- ①ピーマンはヘタを取って半分に切る。ねぎと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉・おろし生姜・ねぎ・玉ねぎ・パン粉・マヨネーズ・鶏ガラスープの素をいれてよくこねる。
- ③ピーマンに②の肉だねを詰める。
- ④熱したフライパンにごま油を引き、肉だねが下になるように置いて5分程度焼く。その後、裏返してフタをして3分程度焼く。
- ⑤小鍋に★印の調味料を全て混ぜ合わせて加熱し、とろみが出るまで煮る。
- ⑥肉詰めに⑤のたれをかけたら出来上がり！

切り取って学級担任へ渡してください。

あなたが知りたい給食レシピを教えてください！

知りたいレシピがある方は、こちらに名前とメニュー名を記入後、紙を切り取って学級担任へお渡しください。

メニュー名

名前

