

令和8年

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

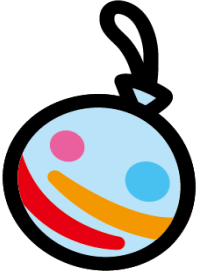
| 月日<br>・<br>曜日   | こん<br>献<br>立<br>名  | あかのなかま<br>(からだをつくる) | きいろのなかま<br>(ちからをつくる) | みどりのなかま<br>(からだのちょうしを<br>ととのえる)               | きょう<br>こんだて<br>今日の献立から                                                                                                                                                                                    | エ：エネルギー量 (kcal)  |                  |
|-----------------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
|                 |                    |                     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           | 塩：食塩相当量 (g)      |                  |
|                 |                    |                     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           | 小学部              | 中・高等部            |
| 8/25<br><br>(火) | ごはん ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう              | こめ                   |                                               | 充実した夏休みを過ごすことが出来ましたか？<br>休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？<br>休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えましょう。<br>※小学部は午前授業のため給食はありません。                       | 工： 752<br>塩： 2.8 |                  |
|                 | とりのうめみそやき          | とりにく みそ             | さとう ごまあぶら            | うめ                                            |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | かわりなっとうあえ          | なっとう のり             |                      | きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん たくあん                 |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | てづくりはっと            | とりにく                | こむぎこ                 | ごぼう だいこん しいたけ にんじん ねぎ                         |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | オレンジ               |                     |                      | オレンジ                                          |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 8/26<br><br>(水) | むぎごはん ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              | こめ むぎ                |                                               | 毎月28日は、「いわて減塩・適塩の日」です。今日は、減塩を意識して、だしたっぷりの味噌汁を作ります。味噌汁に使用するみその量を1割減らす代わりに、だしの量を1.5倍増やして作ります。<br>だしの旨味を味わって食べてくださいね。                                                                                        | 工： 651<br>塩： 1.9 | 工： 839<br>塩： 2.5 |
|                 | たらのねぎみそやき          | たら みそ               | ごまあぶら                | ねぎ                                            |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ゴーヤチャンプルー          | たまご やきどうふ かつおぶし     | はるさめ あぶら さとう         | ゴーヤ にんじん                                      |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | だしたっぷりのみそしる        | やきどうふ あぶらあげ みそ      |                      | はくさい えのきだけ にんじん                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | すいか                |                     |                      | すいか                                           |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 8/27<br><br>(木) | てづくりシュガートースト       |                     | しょくパン さとう パター        |                                               | 今日は、「手作りシュガートースト」が初登場です！<br>バターとグラニュー糖を混ぜて、食パンの上に塗ってから焼き上げます。<br>素材ですが、ラスクのようなおいしいシュガートーストを、楽しみにしててくださいね♥                                                                                                 | 工： 605<br>塩： 2.7 | 工： 780<br>塩： 3.8 |
|                 | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう              |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ブロッコリーとシーフードのソテー   | いか えび ホタテ           | オリーブオイル さとう          | ブロッコリー たまねぎ にんにく                              |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ミネストローネ            | ウインナー               | じゃがいも オリーブオイル        | トマト にんじん セロリ たまねぎ にんにく パセリ                    |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ベビーチーズ             | チーズ                 |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 8/28<br><br>(金) | ごはん ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう              | こめ                   |                                               | 常温・長期保存可能な乾物を使って献立を考えました。「もしも」の時のために日頃から備蓄食品を用意しておきましょう。                                                                                                                                                  | 工： 616<br>塩： 1.4 | 工： 819<br>塩： 1.9 |
|                 | こうやどうふのあげに         | こうやどうふ とりにく         | かたくりこ あぶら さとう        | たまねぎ にんじん しょうが                                |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | きりぼしだいこんとツナのサラダ    | ツナ チーズ              | マヨネーズ ごま             | きりぼしだいこん きゅうり にんじん                            |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | はるさめスープ            | とりにく                | はるさめ                 | はくさい にんじん きくらげ ねぎ しょうが                        |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 |                    |                     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 8/31<br><br>(月) | トマトたっぷりハヤシライス      | ぶたにく なまクリーム         | こめ あぶら さとう こむぎこ      | たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく                         | <b>8月31日(月)から9月18日(金)は、<br/>「未来を育てるベジしゅうかん」です！</b><br>8月31日(月)と9月18日(金)の全2回、ベジメータ®による野菜摂取量測定会を実施します。また、その期間内(約3週間)を「ベジしゅうかん」とし、野菜摂取量の増加を目的とした給食時間の指導を実施する予定です。<br>みなさん、野菜摂取量の増加を目指し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう*。 | 工： 637<br>塩： 2.8 | 工： 862<br>塩： 3.9 |
|                 | アップルキャラットジュース      |                     |                      | りんご にんじん                                      |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ハッシュポテト            |                     | じゃがいも あぶら こめこ        | たまねぎ                                          |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ベーコンとほうれんそうのソテー    | ベーコン                | バター あぶら              | キャベツ ほうれんそう コーン にんにく                          |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 |                    |                     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 9/1<br><br>(火)  | ひやしうどん             | なると わかめ のり          | うどん                  | ほうれんそう ねぎ                                     | <b>「未来を育てるベジしゅうかん」2日目<br/>野菜の働きてなんだろう？</b><br>野菜には、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子を整える働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。                                                           | 工： 594<br>塩： 3.1 | 工： 765<br>塩： 4.4 |
|                 | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう              |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | えびとやさいのかきあげ        | えび                  | あぶら こむぎこ             | しゅんぎく にんじん たまねぎ ごぼう                           |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ゆうがおのピリからいため       |                     | あぶら 是るさめ あぶら さとう     | ゆうがお にんじん ピーマン                                |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 |                    |                     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 9/2<br><br>(水)  | むぎごはん ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              | こめ むぎ                |                                               | <b>「未来を育てるベジしゅうかん」3日目<br/>水溶性ビタミンってなんだろう？</b><br>水溶性ビタミンとは、「水に溶けるビタミン」のことです。生のまま食べたり、汁ものや煮物にして汁ごと食べると効率よく水溶性ビタミンを摂取できます。<br>8種類から成るビタミンB群とビタミンCが水溶性ビタミンに分類されています。                                         | 工： 666<br>塩： 1.5 | 工： 843<br>塩： 2.1 |
|                 | ぼうぎょうぎ             | ぶたにく とりにく           | パンこ こむぎこ あぶら         | キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが                          |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | じゃがぶたキムチ           | ぶたにく                | じゃがいも あぶら さとう しらたき   | しょうが にんにく ねぎ にら キムチ                           |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | はっぼうさい             | ぶたにく いか えび ホタテ      | あぶら かたくりこ さとう こまあぶら  | はくさい にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ                    |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | れいとうりんご            |                     |                      | りんご                                           |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 9/3<br><br>(木)  | こくとうコッペパン          | ぎゅうにゅう              | パン こくとう              |                                               | <b>「未来を育てるベジしゅうかん」4日目<br/>脂溶性ビタミンってなんだろう？</b><br>脂溶性ビタミンとは、「脂に溶けやすいビタミン」のことです。揚げ物や炒め物にして食べると効率よく脂溶性ビタミンを摂取できます。<br>ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKが脂溶性ビタミンに分類されます。                                                | 工： 586<br>塩： 2.5 | 工： 747<br>塩： 3.5 |
|                 | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう              |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | いろどりやさいとキャベツのメンチカツ | とりにく ぶたにく           | パンこ さとう              | たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが                  |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ポークビーンズ            | こなチーズ ぶたにく だいず      | じゃがいも オリーブオイル        | ピーマン たまねぎ トマト にんにく                            |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ほうれんそうのたまごスープ      | たまご                 | かたくりこ                | ほうれんそう たまねぎ えのきだけ                             |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
| 9/4<br><br>(金)  | かぼちゃプリン            |                     | こなあめ さとう             | かぼちゃ                                          |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | キャラットライス           |                     | こめ パター               | にんじん                                          | <b>「未来を育てるベジしゅうかん」5日目<br/>カリウムってなんだろう？</b><br>野菜には、カリウムが多く含まれています。カリウムには、体の水分や血圧を調整する働きがあります。<br>カリウムを摂取すると、ナトリウム(食塩に含まれる成分)が効率的に体外に排出されます。<br>食塩摂取量が多い日本人は、ナトリウムが少なく、カリウムが多い食事をとることがおすすめです。              | 工： 615<br>塩： 1.6 | 工： 795<br>塩： 2.3 |
|                 | ぎゅうにゅう             | ぎゅうにゅう              |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ピーマンのにくづめ          | ひじき たまご ぶたにく ぎゅうにゅう | パンこ                  | ピーマン たまねぎ トマト                                 |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | ツナポテト              | ツナ チーズ              | じゃがいも マヨネーズ          | きゅうり コーン                                      |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |
|                 | なつやさいのコンソメスープ      | ベーコン                | オリーブオイル              | にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン なす スッキーニ にんにく パセリ |                                                                                                                                                                                                           |                  |                  |

※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

岩手県立気仙光陵支援学校

| 月日・曜日       | ちようしょく<br>朝食                                                  | エ：エネルギー量 (kcal)<br>塩：食塩相当量 (g)                                                      | ゆうしょく<br>夕食                                             | エ：エネルギー量 (kcal)<br>塩：食塩相当量 (g)                                                                            |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/25<br>(火) |                                                               |   | ナン（2まい）<br>キーマカレー<br>ふくじんづけサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツヨーグルト  | エ： 747<br>塩： 4.3                                                                                          |
| 8/26<br>(水) | ごはん<br>ごもくやさいくだんご<br>きりぼしだいこんのカレーいため<br>みそしる<br>ストロベリージョア     | エ： 678<br>塩： 1.9                                                                    | さんまのかばやきどん<br>ゆうがおのピリからいため<br>なつやさいののっぺいじる<br>ピーチゼリー    | エ： 836<br>塩： 2.4                                                                                          |
| 8/27<br>(木) | わかめごはん<br>いわしのおろしに<br>うのはな<br>みそしる<br>ヤクルト                    | エ： 614<br>塩： 2.0                                                                    | ごはん<br>ぶりのチリソースかけ<br>ゴーヤとはるさめのちゅうかいため<br>かいせんうまに<br>バイン | エ： 736<br>塩： 1.7                                                                                          |
| 8/28<br>(金) | ごはん<br>わふうそぼろ<br>なめだけあえ<br>みそしる<br>ヤクルト（マスカット）                | エ： 584<br>塩： 2.1                                                                    |                                                         |                        |
| 8/31<br>(月) |                                                               |  | ごはん<br>ますのみそマヨネーズやき<br>じゃがいものしおこうじいため<br>さわにわん<br>なし    | エ： 741<br>塩： 2.1                                                                                          |
| 9/1<br>(火)  | ごはん ベビーチーズ<br>さつまあげのしょうがやき<br>すきこんぶのいりに<br>みそしる<br>ヤクルト       | エ： 616<br>塩： 2.5                                                                    | ☆ さつき会行事 ☆<br>カツどん<br>ちゅうかサラダ<br>あさりのみそしる<br>ゆきみだいふく    | <br>エ： 988<br>塩： 3.8 |
| 9/2<br>(水)  | しょくパン りんごジャム<br>ゆでたまご<br>マゼドアンサラダ<br>コンソメスープ<br>ブレンジョア        | エ： 601<br>塩： 3.2                                                                    | ぶだどん<br>かみかみきんぴらごぼう<br>いかのうまからみそしる<br>いちごヨーグルト          | エ： 843<br>塩： 2.6                                                                                          |
| 9/3<br>(木)  | ごはん おかかふりかけ<br>とりそぼろあつやきたまご<br>キャベツとあぶらあげのために<br>みそしる<br>ヤクルト | エ： 618<br>塩： 2.1                                                                    | ごはん<br>はるまき<br>じゃがいものちゅうかサラダ<br>しおマーボー豆腐<br>シークワーサーゼリー  | エ： 756<br>塩： 2.1                                                                                          |
| 9/4<br>(金)  | ごはん<br>とりとだいすのごまいため<br>もやビーサラダ<br>みそしる<br>ヤクルト（マスカット）         | エ： 606<br>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。

✧

減塩大作戦！

✧

～知っていますか？～

食品に含まれる塩分量～

みなさんが普段、何気なく食べている食品たち。その中にはどれくらいの塩分が含まれているか、意識したことはありますか？

「自分は大丈夫！」と想着いても、知らず知らずのうちに、塩分の過剰摂取になっているかも・・・。

減塩のためには、よく口にする食品の塩分量を知ること大切です。

