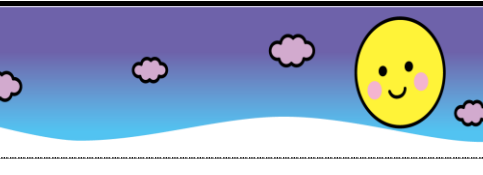


令和8年

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・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	エ：エネルギー量 (kcal)		
		塩：食塩相当量 (g)					小学部	中・高等部
9/7 (月)	ごはん しろぶどうほうれんそう ジュース		こめ	ぶどう ほうれんそう	未来を育てるベジシューかん6日目 カルシウムってなんだろう？ カルシウムとは、骨や歯を支える栄養です。カルシウムの多い食材といえば、牛乳を思い浮かべる人も多いと思いますが、ほうれん草や小松菜などの野菜にもカルシウムが含まれています。成長期のみなさんは、牛乳以外にもいろいろな食材からカルシウムを摂取するようにしましょう。	エ： 576 塩： 2.0	エ： 740 塩： 2.5	
	ごもくやさいにくだんご	とりにく	パンこ かたくりこ さとう あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが				
	たまごときくらげのちゅうかいだめ	たまご ぶたにく	ごまあぶら あぶら	チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ				
	ワントンスープ	ぶたにく みそ	こむぎこ ごまあぶら あぶら	はくさい しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ しょうが				
	なしゼリー		さとう	なし				
9/8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		未来を育てるベジシューかん7日目 鉄ってなんだろう？ 鉄とは、はさみや釘などにも入っている金属のこととて、人間の体にも必要な栄養です。鉄には、体に吸収されやすい「ヘム鉄」と吸収されにくい「非ヘム鉄」の2種類があり、野菜に含まれる鉄は、「非ヘム鉄」です。「非ヘム鉄」を効率よく吸収させるためには、「ビタミンC」も一緒に摂取することが大切です。	エ： 595 塩： 1.7	エ： 774 塩： 2.1	
	ぶたにくのみそバターいため	ぶたにく みそ	じゃがいも パター あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが				
	ごまチーズあえ	チーズ	さとう ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう				
	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くすきり	にんじん はくさい えのきたけ チンゲンサイ				
	りんご			りんご				
9/9 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		未来を育てるベジシューかん8日目 食物繊維ってなんだろう？ 食物繊維とは、腸の中をキレイに掃除し、排便をスムーズにしてくれる栄養です。腸の中のごみを包んでツルツと体外に出しやすくする「水溶性食物繊維」と、タワシのようにごわごわしていて腸の中のごみをかき出してくれる「不溶性食物繊維」の2種類あります。	エ： 620 塩： 1.7	エ： 806 塩： 2.5	
	かみかみぶたどんぶうに	ぶたにく	こんにゃく さとう あぶら	ごぼう たまねぎ グリンピース				
	ピリからきゅうり	こんぶ	さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん にんにく				
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい こんにゃく	だいこん にんじん しめじ ねぎ				
	バナナ			バナナ				
9/10 (木)	チーズコッペパン ぎゅうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	パン		未来を育てるベジシューかん9日目 食べ物の「旬」ってなんだろう？ 「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。食べ物の旬を知り、旬の時期に旬のものを食べることで、おいしく、栄養もとれます。	エ： 638 塩： 2.7	エ： 789 塩： 3.5	
	やさいコロッケ (パックソース)		じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん				
	チリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ ピーマン にんにく トマト				
	ベーコンとはくさいのスープ	ベーコン	はるさめ	にんじん しめじ はくさい しょうが				
9/11 (金)	ちゅうかううごもくごはん	ぶたにく	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ ねぎ グリンピース	未来を育てるベジシューかん10日目 緑黄色野菜ってなんだろう？ 緑黄色野菜とは、「カロテン」という栄養素が多い野菜のことを言います。カロテンが多い野菜は、切っても中身まで色がついていることが特徴です。例えば、かぼちゃやトマト、人参、ほうれん草、大根の葉っぱなどが緑黄色野菜の仲間です。	エ： 575 塩： 2.5	エ： 709 塩： 3.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく	はるさめ こむぎこ あぶら かたくりこ	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ				
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん				
	なめこのたまごスープ	たまご とうふ	かたくりこ ごまあぶら	なめこ もやし ねぎ				
9/14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		未来を育てるベジシューかん11日目 サプリメントを活用してもいいの？ 最近では、おいしく手軽に栄養を補給できるサプリメントが増えてきましたね。しかし、基本的には、サプリメントに頼らずに、食事の中から栄養を取り入れることが大切です。もしもサプリメントを活用したい場合は、用法・用量を必ず守りましょう。過剰摂取による体の影響についてもよく調べ、本当に必要なものなのか、考えてから活用しましょう。	エ： 592 塩： 1.5	エ： 775 塩： 2.1	
	ぶたにくのしょうがいいため	ぶたにく	はるさめ あぶら	しょうが たまねぎ ピーマン				
	ブロッコリーのわふうサラダ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん キャベツ コーン しょうが				
	はくさいのみそしる	みそ やきどうふ あぶらあげ		はくさい えのきたけ にんじん				
	りんご			りんご				
9/15 (火)	ごはん あかぶどうトマトジュース		こめ	あかぶどう トマト	未来を育てるベジシューかん12日目 野菜ジュースに栄養はあるの？ 野菜ジュースは、野菜が苦手な人でも飲みやすくしておいしいこと、忙しくても手軽に摂取できることが魅力的ですね。ただ、野菜ジュースだけでは、栄養のすべてを補給することはできません。ジュースに加工する過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が取り除かれたりすることがあるからです。野菜ジュースを上手に取り入れつつも、基本的には、食事の中から野菜を取り入れるようにしましょう。	エ： 527 塩： 1.0	エ： 735 塩： 1.7	
	すぶた	ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ にんにく トマト たけのこ				
	こまつなとひじきのナムル	ひじき	ごま ごまあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん				
	はっほうさい	ぶたにく いか えび ホタテ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	はくさい にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ				
9/16 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		未来を育てるベジシューかん13日目 1日に必要な野菜の量はどのくらい？ 1日に必要な野菜の量は、小学部は300g以上、中学部～大人は350g以上といわれています。2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gほどで、約90gの野菜不足があるといわれています。	エ： 668 塩： 2.0	エ： 851 塩： 2.4	
	たらのやさいあんかけ	たら	かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ				
	ごぼうとだいずのあげに	だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	ごぼう				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ				
	バナナ			バナナ				
9/17 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン こくとう		未来を育てるベジシューかん14日目 明日はいよいよ2回目の測定です！ 18日は、いよいよ2回目の野菜摂取量測定会です。給食では、副菜だけではなく、主菜にも必ず野菜が入るように工夫しました。また、主食やデザート、飲み物にも野菜が入るようにすることで、みなさんの野菜摂取量が多くなるように献立を考えました。8月31日に実施したときよりも、良い数値になっているといいですね。	エ： 663 塩： 3.0	エ： 859 塩： 4.2	
	ポパイオムレツ (パックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	ほうれんそう トマト				
	にくだんごのトマトに	とりにく	さとう かたくりこ	トマト たまねぎ しめじ ピーマン				
	かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー コーン				
9/18 (金)	ボークカレー	ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	未来を育てるベジシューかん最終日 「未来を育てるベジシューかん」最終日です。野菜が好きならひと苦手なひと、野菜を食べることの大切さを実感した期間だったのではないのでしょうか。ベジシューかんは本日で終了しますが、これからも健康のために積極的に野菜を摂取しましょう◎今日は、ハンバーグの上にカレーをかけて、ハンバーグカレーにして食べましょう。	エ： 654 塩： 3.4	エ： 889 塩： 4.7	
	プレーンジョア	だっしふんにゅう	さとう					
	キャベツたっぶり 手作りハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	パンこ	キャベツ たまねぎ				
	カリボリあえ	こんぶ	ごま	つぼづけ じゃん キャベツ きゅうり にんじん				
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう				
9/24 (木)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		今年のお月見は、9月25日（金）です。今日は、お月見献立にしました。お月見といえば、「満月」ですね。今日の献立には、満月に見立てた白玉焼きを取り入れています。デザートは、まるで白玉焼きのように見える「桃の牛乳凍干」です。2種類の白玉焼きを楽しんでください！	エ： 588 塩： 3.3	エ： 743 塩： 4.4	
	めだまやき	たまご						
	ミニやきそば	ぶたにく あおのり	やきそば あぶら					キャベツ にんじん もやし
	ABCスープ	ワインナー	マカロニ じゃがいも					たまねぎ にんじん パセリ
	おかしなめだまやき (ももの牛乳凍干)	ぎゅうにゅう かんてん	さとう					もも
9/25 (金)	じどうせいと きゅうぎょうひ 児童生徒休業日							

※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	朝食 ちょうしょく	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆしょく ★印のデザートは、星雲公房さんの手作りです！	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
9/7 (月)			かいせんあんかけチャーハン (チャーハンの上にあんかけスープをかけてね。別々に食べても良いです。) あげぎょうざ くきわかめのちゅうかあえ オレンジ	エ： 804 塩： 3.1
9/8 (火)	ごはん おかかふりかけ あつやきたまご うのはな みそしる ヤクルト	エ： 711 塩： 2.3	ごはん ぶたにくのネギみそやき ゴーヤチャンプルー さわにわん みかんゼリー	エ： 743 塩： 2.5
9/9 (水)	ごはん ミニハンバーグ (トマトソース) やさいのカレーソテー みそしる ブルーベリージョア	エ： 670 塩： 2.5	ビビンバどん おんせんたまご きりぼしだいこんのキムチあえ サムゲタンふうスープ なし	エ： 755 塩： 2.8
9/10 (木)	ごはん ごぼういりつくね とりとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 674 塩： 2.2	ごはん ホキのきのこマヨソースかけ フライビーンズサラダ ほうれんそうのたまごスープ バナナ	エ： 707 塩： 2.1
9/11 (金)	ごはん そぼろひじき ごますあえ みそしる ヤクルト (マスカット)	エ： 613 塩： 2.3		
9/14 (月)			株行事のため 夕食はありません。	エ： 730 塩： 2.5
9/15 (火)	ごはん たまごふりかけ いわしのうめに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ： 639 塩： 2.6	ガーリックライス たらのチーズやき かぼちゃのグラッセ ミネストローネ おつきみさつまいもプリン	エ： 700 塩： 2.1
9/16 (水)	ごはん そぼろみそめ もやビーサラダ みそしる ヤクルト	エ： 641 塩： 2.0	ぶたどん じゃがいものしおこうじいため みそしる チョコケーキ★	エ： 820 塩： 3.2
9/17 (木)	ランチパック (たまご) ランチパック (いちご) アップルキャロットジュース	エ： 640 塩： 3.2	ごはん サバのちゅうかやき チンジャオロースー かいせんうまに りんご	エ： 717 塩： 2.5
9/18 (金)	ごはん ミニハンバーグ (おろしソース) うのはな みそしる ヤクルト (マスカット)	エ： 531 塩： 2.5		

※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

減塩大作戦！ ～上手な減塩のコツ～

①市販のドレッシングや調味料をそのまま使うより、ヨーグルトをプラスしたり、野菜のすりおろしをプラスすることで塩分を減らすことができます。



出典：岩手県栄養士会作成 栄養・健康情報リーフレット「塩分をとり過ぎていませんか？」

②みそ汁の具を多くしたり、小皿に盛り付けることで塩分を減らすことができます。

◆みそ汁は具たくさんで、1日2杯まで ◆漬物は小皿に盛って1日1回まで



出典：岩手県栄養士会作成 栄養・健康情報リーフレット「野菜を食べよう」