



9月 納食献立予定表

令和5年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
始業式						
4 月	ごはん	○		米		649 kcal 27.0 g
	よくばりマーボーどうふ		豚ひき肉,木綿豆腐,味噌	サラダ油,三温糖,ごま油	しょうが,根深ねぎ,たまねぎ, しいたけ,にんじん,なす	
	わかめスープ		ベーコン,わかめ,卵	ごま油	たまねぎ,にんじん,きくらげ,根深ねぎ	
5 火	コッペパン	○		コッペパン		623 kcal 28.3 g
	ポークピーンズ		豚肉,大豆,ミックスピーンズ, ベーコン	サラダ油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト, グリーンピース	
	ほうれんそうのキッシュ		卵,クリーム,牛乳,チーズ	バター	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん, ほうれんそう,コーン	
6 水	ごはん	○		米		627 kcal 25.1 g
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮			
	ゆかり和え				キャベツ,にんじん,だいこん,ゆかり	
	けんちん汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐, 油揚げ	ごま油,こんにゃく,さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ, 根深ねぎ	
7 木	コッペパン	○		コッペパン		621 kcal 21.6 g
	黒豆きな粉クリーム			黒豆きな粉クリーム		
	肉団子と野菜のスープ		肉だんご	春雨,ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきだけ, キャベツ,きぬさや	
	切干しナポリタン		ベーコン	バター	切干しだいこん,たまねぎ,青ピーマン	
8 金	ごはん	○		米		626 kcal 28.6 g
	たらと野菜のチーズ焼き		すけとうだら,シュレッドチーズ	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,コーン,キャベツ	
	卵入り高菜炒め		卵	ごま油,すりごま白	たかな漬	
	豆腐とにらの味噌汁		いりこ,油揚げ,木綿豆腐,味噌		にんじん,たまねぎ,にら	
11 月	ごはん	○		米		617 kcal 26.3 g
	回鍋肉		豚肉,ハ丁味噌	サラダ油,三温糖,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ, キャベツ,青ピーマン	
	ワンタンスープ			ごま油	たまねぎ,にんじん,しめじ,もやし, チンゲン菜	
12 火	コッペパン	○		コッペパン		625 kcal 25.5 g
	肉みそ汁ビーフン		豚ひき肉,味噌	サラダ油,三温糖,すりごま白, ごま油,ビーフン	しょうが,根深ねぎ,たまねぎ, にんじん,しいたけ,小松菜	
	焼ししゃもの甘酢ソース		樺太子持ちししゃも	三温糖,ごま油	根深ねぎ,しょうが	
	果物(梨)				なし	
13 水	ごはん	○		米		628 kcal 23.8 g
	揚げさばのソース煮		さば	米粉,油,三温糖	しょうが	
	にらともやしのかぼす和え			上白糖,ごま油	にら,だいじもやし,にんじん,かぼす	
	中華風卵スープ		卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,きくらげ, えのきだけ,ほうれんそう	
14 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		629 kcal 28.9 g
	チーズタッカルビ		鶏肉,チーズ	三温糖,ごま油,さつまいも	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん	
	トックスープ		ベーコン,わかめ	サラダ油,トック,ごま油	たまねぎ,にんじん,だいこん, 根深ねぎ	
15 金	ハヤシライス	○	豚肉	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,しめじ, マッシュルーム,グリーンピース	692 kcal 24.7 g
	コールスローサラダ				キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
18 月	敬老の日					
19 火	てりやきバーガー	○	照り焼チキン	よこわりまるコッペパン, マヨネーズ	キャベツ,にんじん	651 kcal 26.7 g
	キャベツヒツナのスープ		ツナ		たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ	
	ムース			ムース		
20 水	混ぜ込みいなり寿し	○	油揚げ	米,上白糖,三温糖,いりごま白	しいたけ,にんじん	656 kcal 29.9 g
	鶏天		鶏肉	小麦粉,なたね油		
	かみなり汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐	こんにゃく,ごま油	にんじん,だいこん,しいたけ,しめじ, 根深ねぎ	

21 木	コッペパン		コッペパン		621 kcal 29.5 g
	北海道ポーションバター	○	バター		
	五目うどん		うどん, サラダ油	ごぼう,にんじん,根深ねぎ	
	プロッコリーの和え物		かつお節	上白糖	
22 金			授業研究会		
25 月	ごはん		米		647 kcal 25.6 g
	さんまの甘露煮	○	さんまの甘露煮		
	ひじきと大豆の煮物		ひじき,油揚げ,大豆	サラダ油,こんにゃく,三温糖	
	にら玉スープ		木綿豆腐,卵	でん粉,ごま油	
26 火	コッペパン		コッペパン		631 kcal 24.5 g
	きやべつのメンチカツ	○	油		
	プロッコリーと ポテトのサラダ		じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, プロッコリー, コーン	
	はるさめ豆乳味噌スープ		鶏挽肉,味噌,豆乳	サラダ油,春雨	
27 水	ごはん		米		640 kcal 28.8 g
	肉豆腐	○	豚肉,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,三温糖	
	かぼちゃの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌,味噌		
28 木	コッペパン		コッペパン		626 kcal 24.6 g
	煮込みミートボール	○	肉だんご	サラダ油,三温糖,でん粉	
	コーンスープ		鶏肉,牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター	
	さつまポテト			さつまポテト	
29 金	ごはん		米		665 kcal 28.4 g
	甘塩鮭		甘塩鮭切身		
	じゃがいもの金平	○		サラダ油,じゃがいも,三温糖, いりごま白	
	沢煮椀		出し昆布,かつお節	でん粉	
	お月見団子		木綿豆腐,きな粉	白玉粉,上白糖	

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*献立表は毎月発行いたしますので、朝夕の食事と重ならないようにご活用下さい。

～献立について～

●旬の食材、なす・かぼちゃ・しめじ・なし・いわし・さんまなどを取り入れました。

●20日(水)は、大分の名物 とり天です。主食はさっぱりと食べられる、混ぜ込みいなりです。

お酢を使った料理は夏の疲れた体を回復させてくれます。

●29日(金)は、お月見です。お豆腐入りのお月見だんごを作りました。

お月見は、十五夜(中秋の名月)秋の中ごろです。

お月見は、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てた物や収穫物をお供えする風習があります。

2学期が始まりました。

元気に過ごすために 生活のリズムを整えましょう。

そのためには、「はやね・はやおき・朝ごはん」が大切です。



無理なく続ける朝食
いちじゅういつさい

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、二菜になるとせいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか? 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

朝ごはんステップアップ 1.2.3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。

9月 給食だより



大分大学教育学部附属特別支援学校

なつやす
夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、
せいかつ
生活リズムをととのえることが大切です。
なつやす
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活のリズムをととのえる



すいみん
睡眠は、疲れをとったり
からだ せいちう
体を成長させたりします



あさ ひかり
朝の光を感じるとセレトニン
のうない ぶっしつ
という脳内物質が分泌され
にじゅう かふどう
日中に活動しやすくなります



ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは朝には少
すく
なくなります。午前中、元気に
かふどう ちょうしょく
活動するために朝食をとりましょう

朝の光には パワーがある?! 朝の光を浴びよう

ひと も も
人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあ
ります。これを調節するには朝の光を浴びることが大
きです。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、
はやお
早起きをしてカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。



体内時計って何?

ひと たいうよう のぼ
人は、太陽が昇っている間は活動的にな
り、沈むと休息に入る体内時計があります。
これを正常に動かすには、朝の光と朝食、
ひるま かふどう たいせつ
昼間の活動が大切といわれています。



9月1日は防災の日

ひさいじょ しょくじ
被災所での食事は、被災地のガス・電気・水道などの回復、道路事情や周辺の被災状況な
どの影響を受けます。食物の入手状況などを確認しながら、生命や健康に関わる食事を確保
することが大切です。日ごろから災害時の食事づくりについて考えておきましょう。

お湯ポチャレシピを1つ覚えて災害時に備えよう!

ポリ袋を使って「ごはん作りに」挑戦

ポリ袋は高密度ポリエチレン製で半透明のものが
理想的、普段使いの低耐性しかない場合は2重にする

【材料】(1人分)

米1/2カップ

水110cc~120cc

(計量は精白米の1.1~1.2倍容量の水を加える)

水がない場合、

ペットボトルのお茶を使うと茶飯ができます。



- ① 鍋に湯を沸かす。非常時は雨水でも良い
- ② ポリ袋に分量の米と水を入れる
- ③ 15分位つけおくとヌカ臭さがとれる
- ④ ポリ袋の空気を抜き余裕を持たせてしっかりと縛り沸騰した鍋に入れる。ポリ袋は全体を鍋の内側に入れる
- ⑤ 火を弱めてフツフツしている状態を保ち25分~30分に煮る(ポリ袋が膨張し浮いてくるが触らない)
- ⑥ 鍋から取り出し10分位蒸らすとできあがり
・皿がない場合は、袋からそのまま食べます。
- ◎その他に、ごはんを煮るときに卵をポリ袋に入れて茹で卵やオムレツなどのおかずもできます。災害時は水がとても貴重なので効率よくすることが大切です。