

# 9月 給食献立予定表

令和6年

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
2月	始業式					
3火	コッペパン	○		コッペパン		692 kcal
	トマトシチュー		鶏肉	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ, コーン,トマト,ブロッコリー	27.8 g
	炒めごぼうサラダ		ロースハム	サラダ油,三温糖,いりごま白, マヨネーズ	ごぼう,にんじん	
	トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ			
4水	ごはん	○		米		693 kcal
	揚げさばのソース煮		さば	米粉,油,三温糖	しょうが	29.3 g
	夏けんちん		いりこ,木綿豆腐,油揚げ, 味噌		たまねぎ,とうがん,なす,ごぼう, 根深ねぎ	
	切り干しと枝豆のサラダ			三温糖,ごま油	切干しだいこん,小松菜,キャベツ, えだまめ,コーン,にんじん	
5木	コッペパン	○		コッペパン		667 kcal
	手ごね肉団子と野菜のスープ		豚ひき肉,鶏もも挽肉	でん粉	しょうが,しいたけ,たけのこ, たまねぎ,にんじん,こまつな, 根深ねぎ	25.5 g
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ,三温糖,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	
6金	ハヤシライス	○	豚肉	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ, マッシュルーム,グリーンピース	724 kcal
	花野菜サラダ			さつまいも	カリフラワー,ブロッコリー, にんじん	26.8 g
	手作りりんごゼリー			三温糖	りんごジュース	
9月	ごはん	○		米		648 kcal
	揚げ餃子		鉄腕ギョーザ(ひじき・Fe)	油		23.1 g
	小松菜と豚肉の炒め物		豚肉	サラダ油,バター	にんじん,小松菜,もやし	
	中華風卵スープ		木綿豆腐,卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ, 根深ねぎ,ほうれんそう	
10火	小さいパンパン	○		コッペパン	ドライパン	669 kcal
	担々麺		豚ひき肉	チャンポン麺,サラダ油, 三温糖,ねりごま,でん粉	しょうが,にんじん,しいたけ, 根深ねぎ,小松菜,切干しだいこん	25.9 g
	ポパイサラダ		焼きもみのり	三温糖,サラダ油	ほうれんそう,えのきたけ,にんじん	
11水	混ぜいなりごはん	○	油揚げ,豚肉	米,上白糖,三温糖,ごま白	ごぼう,にんじん	681 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,青海苔粉	いりごま白,小麦粉,なたね油		25.7 g
	かみなり汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,油揚げ	じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,しいたけ, しめじ,根深ねぎ	
12木	コッペパン	○		コッペパン		646 kcal
	白見魚の彩ピカタ		ホキ,卵,粉チーズ	小麦粉	にんじん,青ピーマン	29.4 g
	グリーンサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	
	コーンスープ		牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,国産コーンカーネル, クリームコーン,えだまめ	
13金	ごはん	○		米		705 kcal
	チキン南蛮		鶏肉,卵	でん粉,油,三温糖	レモン	30.5 g
	チンゲン菜と大根のナムル			三温糖,ごま油	チンゲン菜,だいこん,にんじん, 根深ねぎ	
	たまごいりわかめスープ		わかめ,卵	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,コーン, 根深ねぎ	
16月	敬老の日					
17火	丸コッペパン	○		まるコッペパン		664 kcal
	うさぎ型ハンバーグ(照り焼き味)		うさぎ型ハンバーグ	でん粉		24.7 g
	さつまいものレモン煮			さつまいも,三温糖	レモン	
	ABCコンソメ野菜スープ		ウィンナー	オリーブオイル,ABCマカロニ	たまねぎ,にんじん,だいこん, キャベツ,コーン,えだまめ	
18水	ごはん	○		米		641 kcal
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮			24.7 g
	ゆかり和え				キャベツ,にんじん,だいこん, ゆかり	
	鶏肉と根菜の汁		鶏肉,木綿豆腐,味噌		だいこん,にんじん,れんこん, ごぼう,えのきたけ,根深ねぎ	

19 木	コッペパン	○		コッペパン		689 kcal
	ミートビーンズスパゲッティ		豚ひき肉,大豆,クラスメイト	スパゲッティ,サラダ油, 三温糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, セロリ,マッシュルーム,トマト, グリーンピース	31.1 g
	こまつなサラダ		ツナ	いりごま白,三温糖	切干しだいこん,小松菜,にんじん	
20 金	ごはん	○		米		623 kcal
	さばの塩焼き		さば		だいこん	28.5 g
	卵入り高菜炒め		卵,しらす干し	油,すりごま白	たかな漬	
	もやしの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,だいこん,だいずもやし, 小松菜	
22 日	秋分の日					
23 月	振替休日					
24 火	手作りピザドッグ	○	ウィンナー,シュレッドチーズ	コッペパン,サラダ油	たまねぎ,青ピーマン	662 kcal
	キャベツとツナのスープ		ツナ,卵	でん粉	たまねぎ,しめじ,にんじん, キャベツ	25.3 g
	みそポテト		味噌	じゃがいも,小麦粉,油, 三温糖		
25 水	ごはん	○		米		623 kcal
	ふりかけ			野菜と雑穀のかむふりかけ		24.9 g
	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	
	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	にんじん	
	沢煮椀		出し昆布,かつお節,豚肉	でん粉	だいこん,にんじん,えのきたけ, しいたけ,ごぼう,きぬさや	
26 木	米粉パン	○		米粉パン		632 kcal
	チーズタッカルビ		鶏肉,シュレッドチーズ	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	39.2 g
	春雨スープ		わかめ	春雨	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, 小松菜	
	フルーツムース			フルーツムース		
27 金	ルウから手作りポークカレー	○	豚肉	米,薄力粉,サラダ油,バター, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが, トマト,グリーンピース	750 kcal
	セサミドレッシングサラダ		ロースハム	いりごま白,オリーブオイル, 上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり, コーン	26.1 g
30 月	ひじきごはん	○	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,こんにゃく,三温糖	しいたけ,にんじん	636 kcal
	ホキ天玉揚げ(青さ入)		ホキ天玉揚げ(青さ入り)	なたね油		28.9 g
	小松菜のおかか和え		かつお節	三温糖	小松菜,にんじん	
	厚揚げの味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌		えのきたけ,キャベツ,根深ねぎ	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立は毎月発行しますので、朝夕の食事と重ならないようにご活用ください。

## 9月 給食だより



2学期も安全安心おいしい給食を作ります。

よろしくお願い致します。



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。毎日、元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠、休養など、生活のリズムを整えましょう。生活のリズムを整えるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。

### 早寝・早起き・朝ごはんのためのポイント

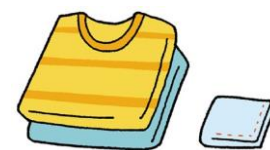
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備などは前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する



### 9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄をしましょう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。生命や健康に関わる食事を確保することが大切です。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、米・乾パン・乾物・魚介や肉の缶詰・ドライフルーツなども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップ、使い捨て手袋などがあると便利です。