

9月こんだてひょう

令和元年度
福井県立嶺北特別支援学校

◎牛乳は毎日つきます。

日曜日	こんだて名	あか	き黄	みどり緑	*エネルギー ①たんぱく質(g) ②脂質(g) ③炭水化物(g) ④食塩相当量(g)
2月	○カレーライス ○レタスときゅうりのサラダ ○オレンジ ○牛乳	ぶたにく チーズ きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース レタス きゅうり オレンジ	747kcal ①22.4 ②21.4 ③114.6 ④2.6
3火	○コッペパン ○鶏の唐揚げ ○プチトマト ○キャベツスープ ○イチゴジャム ○ヨーグルト ○牛乳	とりにく ヨーグルト きゅうにゅう	コッペパン かたくりこ はくりきこ あぶら イチゴジャム	ミニトマト にんじん たまねぎ えのきたけ もやし しいたけ キャベツ	608kcal ①31.2 ②19.5 ③75.2 ④2.1
4水	○麦ごはん ○玉ネギの煮物 ○ごまあえ ○卵豆腐 ○牛乳	とりにく うすあげ たまご豆腐 きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	745kcal ①29.8 ②22.6 ③104.0 ④2.4
5木	○ごはん ○豚肉と野菜の西京焼き ○厚揚げの炊き合わせ ○牛乳	ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく かたくりこ	たまねぎ キャベツ ねぎ まいたけ にんにく にんじん グリーンピース	723kcal ①27.1 ②22.7 ③97.5 ④2.1
6金	○大豆とわかめのごはん ○白身魚の味噌マヨ焼き ○グリーンサラダ ○みそ汁 ○牛乳	だいず わかめ あかうお きゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ	704kcal ①29.1 ②21.4 ③95.8 ④3.3
9月	○ごはん ○麻婆なす ○キャベツのゆかりあえ ○長寿汁 ○バナナ ○牛乳	ぶたにく とりにく かまぼこ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ うどん ごま	しょうが ねぎ なす キャベツ ゆかり まいたけ にんじん こまつな バナナ	710kcal ①24.4 ②16.5 ③112.6 ④2.7
10火	○コッペパン ○白身魚のチーズフライ ○コンソメスープ ○野菜のケチャップ炒め ○マーマレード ○牛乳	ホキ チーズ とりにく ベーコン きゅうにゅう	コッペパン あぶら はくりきこ ばんこ マーマレード じゃがいも おおむぎめん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン	719kcal ①30.7 ②27.5 ③86.6 ④3.4
11水	○ごはん ○じゃがいものうま煮 ○ほうれん草の和え物 ○味付けのり ○牛乳	ぶたにく のり きゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	729kcal ①23.2 ②13.7 ③136.5 ④1.6
12木	○麦ごはん ○小松菜ギョウザ ○中華サラダ コーンとわかめのスープ ○牛乳	ハム わかめ とうふ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら マロニー かたくりこ ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん コーン たまねぎ	745kcal ①24.9 ②21.9 ③104.1 ④2.8
13金	○ごはん ○五目きんぴら ○さっぱり梅サラダ ○月見汁 ○月見だんご ○牛乳	ぶたにく さつまあげ ハム うずらたまご とうふ きゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごま あぶら だんご	ごぼう にんじん れんこん いんげん キャベツ きりぼしだいこん コーン うめ しいたけ しめじ	743kcal ①27.2 ②18.8 ③113.0 ④2.4
17火	○ごはん ○とり天 ○トマトサラダ ○みそ汁 ○牛乳	とりにく たまご チーズ あぶらあげ わかめ きゅうにゅう	こめ はくりきこ かたくりこ マヨネーズ あぶら	にんにく しょうが トマト 黄ピーマン キャベツ ねぎ	762kcal ①25.8 ②30.4 ③91.8 ④2.6
18水	○麦ごはん ○酢豚 ○中華スープ ○牛乳	ぶたにく とりにく とうふ きゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ いんげん たまねぎ しいたけ こまつな	757kcal ①25.9 ②24.1 ③105.0 ④2.53
19木	○ごはん ○とり肉と野菜の炒め物 ○かぼちゃのみそ汁 ○オレンジ ○牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン キャベツ かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	745kcal ①28.9 ②22.7 ③104.3 ④2.7
20金	○ごはん ○ハンバーグ ○温野菜の添え物 ○豆腐のスープ ○牛乳	きゅうにく ぶたにく たまご とうふ	こめ ばんこ かたくりこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	776kcal ①28.8 ②22.9 ③107.4 ④2.5
24火	○ソフト麺のミートソース ○ツナポテト ○りんご ○牛乳	ぶたにく きゅうにく シーチキン チーズ きゅうにゅう	ソフトめん あぶら バター じゃがいも はくりきこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース りんご	704kcal ①29.4 ②28.3 ③80.0 ④3.0
25水	○麦ごはん ○さわらの梅みそ焼き ○いんげんのひきわり大豆あえ ○さつま汁 ○牛乳	さわら あぶらあげ だいず きゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	うめ いんげん にんじん はくさい だいこん ねぎ	761kcal ①33.5 ②20.6 ③106.0 ④2.6
26木	○ごはん ○里芋コロッケ ○ミニサラダ ○みそ汁 ○牛乳	とりにく ウィンナー きゅうにゅう	こめ さといも さとう はくりきこ ばんこ あぶら	ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ なす たまねぎ	751kcal ①22.7 ②25.5 ③105.0 ④2.5
27金★	○オムライス ○二色和え ○はるさめスープ ○牛乳	とりにく たまご ベーコン きゅうにゅう	こめ あぶら バター ごま マロニー	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし チンゲンサイ	741kcal ①27.8 ②22.2 ③102.5 ④2.8
30月	○ごはん ○クーブイリチー ○いりどり ○マスカットゼリー ○牛乳	ぶたにく こんぶ ちくわ とりにく きゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん しいたけ ごぼう いんげん	788kcal ①25.3 ②17.4 ③104.6 ④2.2

※献立は変更することがあります。

下線の食材は地場産物です。

栄養表示は高等部が基準です。高等部を1として、小学部低学年0.6、小学部高学年0.7、中学部0.9の割合で量を調整しています。
★印がついている日は星の形をしたラッキーにんじんが入っています。

9月給食だより

夏休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。改善するためには、規則正しい食事を心掛け、生活リズムを整えましょう。
また、暑い時期は菌が増殖しやすいので、ご飯を食べる前には手をきれいに洗いましょう。

今月の給食目標

手をきれいに洗おう

菌を につけない

食中毒予防の
基本

手洗い

こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ
石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

ココをチェック！
洗い残しが多いところ

指先・つめ
指の間
手首

<p>① せっけんを使う</p>	<p>② 手のひらと手の甲を洗う</p>	<p>③ 手首までぬらして洗う</p>
<p>④ 指の間を洗う</p>	<p>⑤ 指先と爪の汚れを落とす</p>	<p>⑥ きれいなハンカチでふく</p>

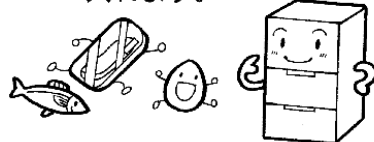
9月9日 重陽の節句

重陽の節句とは、9が2つある日なので縁起がよいとされ、不老長寿（長生き）を願う日です。
秋の食べ物を食べてお祝いしましょう。

他にも、衛生を保つために...

菌を 増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を やっつける

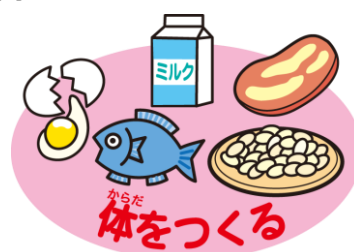
食材の中心まで火をとおします。



黄：働く力と体温になる食べ物



赤：血や肉になる食べ物



緑：体の調子を整える食べ物



今年度から、献立材料を赤・黄・緑の3つの栄養素に分けます。ぜひ、活用してください。