

9月分予定献立表

【食育目標】

生活のリズムを整えよう（早寝早起きをして、朝ごはんをきちんと食べて登校しよう）

みなさんは朝ご飯を食べてから学校にきていますか？朝ご飯を食べないと体温が上がらないし、脳のエネルギーが不足するために勉強や運動がしっかりできません。時間がなくて食べられない人は、今より少し早起きをしてみましょう。

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	献立名	主なはたらき			栄養価(中学部・高等部)	
			からだをつくるもとになる	主にエネルギーのもとになる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質
1	火	食パン みかんジャム		食パン	みかんジャム	705 kcal	
		牛乳	牛乳			28.2 g	
		チーズオムレツ	たまご, チーズ, 牛乳	サラダ油		27.5 g	
		ポークビーンズ	大豆, 金時豆, ひよこ豆, 豚もも肉, ベーコン	無塩バター, ジャガイモ	たまねぎ, ホールトマト	3.1 g	
2	水	ごはん		精白米, 強化米		628 kcal	
		牛乳	牛乳			31.3 g	
		ホッケ文化干し	ほっけ開き			17.3 g	
		筑前に ほうれんそうのボン酢あえ	若鶏肉もも(皮付き), 凍り豆腐	さといも, 三温糖	にんじん, こんにゃく, れんこん, ごぼう	2.6 g	
3	木	ごはん		精白米, 強化米		621 kcal	
		牛乳	牛乳			27.2 g	
		かに玉	かに風味かまぼこ, たまご	大豆油, 三温糖, でん粉	ねぎ, 干し椎茸, たけのこ(水煮缶詰)	20.1 g	
		ブロッコリーツナサラダ	まぐろ缶詰	マヨネーズ	ブロッコリー(冷凍), キャベツ, きゅうり	2.6 g	
4	金	ごはん		精白米, 強化米		596 kcal	
		牛乳	牛乳			29.7 g	
		鮭の和風漬け	秋鮭			12.4 g	
		山形のだし 芋煮	茎わかめせん切り 輸入牛もも(脂身付き)	さといも, 三温糖	しそ葉, きゅうり, オクラ こんにゃく, ごぼう, まいたけ, ねぎ	2.7 g	
7	月	麻婆豆腐丼	豚ひき肉, 木綿豆腐	精白米, 強化米, 大豆油, でん粉, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく, えのきたけ, にら	679 kcal	
		牛乳	牛乳			27.5 g	
		春雨サラダ	わかめ, かに風味かまぼこ	緑豆はるさめ, 上白糖, 大豆油	きゅうり, きょうな	22.7 g	
		中華風卵スープ	たまご, ロースハム	でん粉	とうもろこし缶詰, たまねぎ	2.9 g	
8	火	食パン りんごジャム		食パン	りんごジャム	633 kcal	
		牛乳	牛乳			24.1 g	
		スパニッシュオムレツ	たまご, 牛乳, ロースハム, プロセスチーズ	じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ	26.2 g	
		みそラトウイユ	ベーコン, 白みそ	オリーブ油	かぼちゃ, たまねぎ, なす, 青ピーマン, セロリー, ホールトマト	2.8 g	
9	水	ごはん		精白米, 強化米		687 kcal	
		牛乳	牛乳			27.5 g	
		鯖のごま焼き	まさば	ごま(いり)	しょうが	26.6 g	
		ひじきサラダ	ひじき, ロースハム	大豆油	きゅうり, にんじん	2.3 g	
10	木	みそラーメン	豚もも(脂身付き)	蒸し中華めん, 大豆油	りょくとうもやし, ねぎ, とうもろこし, たまねぎ, キャベツ	641 kcal	
		牛乳	牛乳			27.7 g	
		しゅうまい	豚ひき肉, 鶏ひき肉, たまご	焼売の皮, 片栗粉, 大豆油	たまねぎ	21.2 g	
		パンバンジー	若鶏肉ささ身, わかめ	パンバンジードレッシング	きゅうり	3.6 g	
11	金	牛丼	和牛もも(脂身付き)	精白米, 三温糖	しょうが, たまねぎ, しらたき	667 kcal	
		牛乳	牛乳			26.7 g	
		ほうれんそうのナムル		ごま油, ごま(いり)	りょくとうもやし, ほうれんそう	20.7 g	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ, 白みそ	じゃがいも	たまねぎ, さやいんげん	2.3 g	
14	月	ごはん		精白米, 強化米		612 kcal	
		牛乳	牛乳			17.9 g	
		赤魚西京焼き	あかうお, 西京みそ	三温糖		14.2 g	
		青梗菜のアーモンド和え	わかめ	アーモンド(乾)	チンゲンツァイ, にんじん	1.9 g	
15	火	まるパン		まるパン		610 kcal	
		牛乳	牛乳			19.1 g	
		メンチカツ・ゆでキャベツ	豚ひき肉, たまご, 牛ひき肉	小麦粉, パン粉, サラダ油	たまねぎ, キャベツ	23.9 g	
		ミネストローネ	ベーコン	無塩バター, おおむぎ(押麦)	にんじん, たまねぎ, セロリー, だいこん, ねぎ, ホールトマト, パセリ	2.5 g	
16	水	ごはん		精白米, 強化米		638 kcal	
		牛乳	牛乳			28.0 g	
		メバル唐揚げあんかけ	めばる	大豆油, 上白糖, でん粉	えのきたけ, にんじん, さやいんげん	17.6 g	
		きゃべつのたくあんあえ		ごま(いり)	大根(たくあん干し大根漬), キャベツ	2.5 g	
17	木	麦ごはん		精白米, おおむぎ(押麦)		716 kcal	
		牛乳	牛乳			20.9 g	
		夏野菜カレー	豚もも肉(脂身付き)	大豆油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, なす, かぼちゃ	24.9 g	
		和風サラダ	わかめ	大豆油	キャベツ, にんじん, 青ピーマン, とうもろこし缶詰(ホ乳)	2.9 g	
18	金	ごはん, ぶりかけ	のり かつお節	精白米, 強化米, ごま		621 kcal	
		牛乳	牛乳			29.4 g	
		目鯛の西京焼き	目鯛, 西京みそ			19.5 g	
		おからの炒り煮	おから, 木綿豆腐, 焼き竹輪	三温糖, 大豆油	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, しらたき	2.6 g	
23	水	親子丼	若鶏肉もも(皮付き), 蒸し かまぼこ, たまご	精白米, 強化米, 大豆油, 三温糖	たまねぎ, にんじん	630 kcal	
		牛乳	牛乳			28.1 g	
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま(いり)	キャベツ, きゅうり	20.6 g	
		澄まし汁	木綿豆腐		あさつき, にんじん, えのきたけ	2.6 g	
24	木	けんちんうどん	豚もも肉(脂身付き)	ソフトめん, さといも, 大豆油	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, はくさい	677 kcal	
		牛乳	牛乳			29.3 g	
		アジと枝豆のフリッター	あじ, たまご	小麦粉, 大豆油	えだまめ	21.3 g	
		小松菜のごますあえ	油揚げ	上白糖, ごま(いり)	ごまつな, りょくとうもやし	3.4 g	
25	金	キムチチャーハン	豚ひき肉, たまご	精白米, 強化米, ごま油, マヨネーズ	にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬)	636 kcal	
		牛乳	牛乳			21.7 g	
		インゲンツナサラダ	まぐろ缶詰(油漬)	マヨネーズ	さやいんげん, キャベツ, きゅうり	26.9 g	
		ギョウザ入りスープ	わかめ, 豚挽き肉	餃子の皮	ねぎ, えのきたけ, きゃべつ	2.6 g	
28	月	ごはん		精白米, 強化米		704 kcal	
		牛乳	牛乳			24.6 g	
		さんまの南蛮漬け	さんま開き	大豆油, 三温糖, でんぷん	たまねぎ, ねぎ	22.5 g	
		小松菜のからし和え			ごまつな, まいたけ	2.0 g	
29	火	コッペパン		コッペパン		650 kcal	
		牛乳	牛乳			21.4 g	
		フランクフルトチリソース	フランクフルト, 大豆(水煮)	オリーブ油, 三温糖	にんにく, しょうが, ねぎ	30.2 g	
		ポテトサラダ	じゃがいも, マヨネーズ		にんじん, きゅうり, とうもろこし缶詰(ホ乳), レモン(果汁)	3.1 g	
30	水	ごはん		精白米, 強化米		611 kcal	
		牛乳	牛乳			21.1 g	
		納豆	納豆			20.4 g	
		れんこんごぼうサラダ		上白糖, ごま, マヨネーズ	ごぼう, れんこん, にんじん, きゅうり	2.7 g	