





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）


2020年 茨城県立下妻特別支援学校

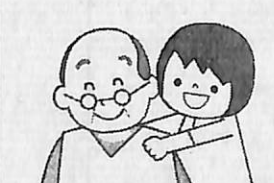

早寝・早起き・朝ごはん



<p>1 (火)</p> <p>しよくパン みかんジャム ぎゅうにゅう チーズオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 705 キロカロリー たんぱく質 28.2 g しよくえん 3.1</p>	<p>2 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけぶんかほし ちくぜんに ほうれんそうのボンずあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 628 キロカロリー たんぱく質 31.3 g しよくえん 2.6</p>	<p>3 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう かにたま ブロッコリーツナサラダ よしのじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 621 キロカロリー たんぱく質 27.2 g しよくえん 2.6</p>	<p>4 (金) やまがたのあじ</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうづけ やまがたのだし いもに</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 596 キロカロリー たんぱく質 29.7 g しよくえん 2.7</p>
--	---	---	--

<p>7 (月)</p> <p>マーボーどうふどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかふうたまごスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 679 キロカロリー たんぱく質 27.5 g しよくえん 2.9</p>	<p>8 (火)</p> <p>しよくパン りんごジャム ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ みそラタトゥイユ どうふのスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 633 キロカロリー たんぱく質 24.1 g しよくえん 2.8</p>	<p>9 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき ひじきサラダ きりほしだいごんに</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 687 キロカロリー たんぱく質 27.5 g しよくえん 2.3</p>	<p>10 (木)</p> <p>みそラーメン ぎゅうにゅう むししゅうまい パンパンジーサラダ ヨーグルト</p>  <p>牛乳</p> <p>ラーメン</p> <p>エネルギー 641 キロカロリー たんぱく質 27.7 g しよくえん 3.6</p>	<p>11 (金)</p> <p>常陸牛の無償提供第2弾です ぎゅうどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのナムル じゃがいものみそしる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 667 キロカロリー たんぱく質 26.7 g しよくえん 2.3</p>
--	--	---	---	--

<p>14 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ちんげんさいのアーモンドあえ いものこじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 612 キロカロリー たんぱく質 17.9 g しよくえん 1.9</p>	<p>15 (火)</p> <p>まるパン ぎゅうにゅう ローズポークメンチカツ ゆでキャベツ ミネストローネスープ くだもの(なし)</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 610 キロカロリー たんぱく質 19.1 g しよくえん 2.5</p>	<p>16 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう めばるのやさいあんかけ きゃべつのだくあんあえ とんじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 638 キロカロリー たんぱく質 28.0 g しよくえん 2.5</p>	<p>17 (木)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー わふうサラダ みかんゼリー</p>  <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>エネルギー 716 キロカロリー たんぱく質 20.9 g しよくえん 2.9</p>	<p>18 (金)</p> <p>ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう めだいのさいきょうやき おからのいりに ちんげんさいのスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>ぶりかけ</p> <p>エネルギー 621 キロカロリー たんぱく質 29.4 g しよくえん 2.6</p>
---	--	--	--	--

<p>21 (月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>22 (火)</p> <p>秋分の日</p> <p>旬の食材【さんま】 「さんま」には血や肉になるたんぱく質、DHAやEPAなどの脂質、ビタミンAなどが含まれています。</p> 	<p>23 (水)</p> <p>おやこどん ぎゅうにゅう きゃべつのおこんぶあえ すましじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 630 キロカロリー たんぱく質 28.1 g しよくえん 2.6</p>	<p>24 (木)</p> <p>けんちんうどん ぎゅうにゅう アジとえだまめのフリッター こまつなのごますあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>ソフトめん</p> <p>エネルギー 677 キロカロリー たんぱく質 29.3 g しよくえん 3.4</p>	<p>25 (金)</p> <p>キムチチャーハン ぎゅうにゅう いんげんツナサラダ ぎょうざいりスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 636 キロカロリー たんぱく質 21.7 g しよくえん 2.6</p>
--	---	--	---	---

<p>28 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのなんばんづけ こまつなのからしあえ さつまいものみそしる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 704 キロカロリー たんぱく質 24.6 g しよくえん 2.0</p>	<p>29 (火)</p> <p>コッパパン ぎゅうにゅう フランクフルトチリソースかけ ポテトサラダ こまつなのスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 650 キロカロリー たんぱく質 21.4 g しよくえん 3.1</p>	<p>30 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なつとう レンコンごぼうサラダ はくさいとくだんこのスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 611 キロカロリー たんぱく質 21.1 g しよくえん 2.7</p>	<p>みなさんは朝ごはんを食べてから学校にきていますか？朝ごはん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よう。</p> <p>体温が上がって元気いっぱい</p> <p>腸が動いておなかすっきり！</p> 
---	---	---	--