

# 平成27年度 9月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

9月3日(木)		9月4日(金)		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	ココナッツオイルが入っています	ココナッツオイルが入っています	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米
押し麦	押し麦	押し麦	押し麦	押し麦	押し麦	パン	パン	押し麦	押し麦	押し麦	押し麦
ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシライス(麦ご飯)	ココナッツデニッシュ	ココナッツデニッシュ	中華丼	中華丼	中華丼	中華丼
豚もも肉	豚もも肉	豚もも肉	豚もも肉	豚もも肉	豚もも肉	大豆	大豆	豚ばら肉	豚ばら肉	豚ばら肉	豚ばら肉
油	油	油	油	油	油	豚モモ肉	豚モモ肉	油	油	油	油
にんにく・生姜	にんにく・生姜	にんにく・生姜	にんにく・生姜	にんにく・生姜	にんにく・生姜	油	油	にんにく・生姜	にんにく・生姜	にんにく・生姜	にんにく・生姜
玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	じゃが芋	じゃが芋	すめいか	すめいか	すめいか	すめいか
人参	人参	人参	人参	人参	人参	玉葱	玉葱	むきえび	むきえび	むきえび	むきえび
マッシュルーム	マッシュルーム	マッシュルーム	マッシュルーム	マッシュルーム	マッシュルーム	濃口醤油	濃口醤油	塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう
ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	酒	酒	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱
ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	厚揚げ	厚揚げ	人参	人参	人参	人参
トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	れんこん	れんこん	白菜	白菜	白菜	白菜
トマトピューレ	トマトピューレ	トマトピューレ	トマトピューレ	トマトピューレ	トマトピューレ	玉葱	玉葱	筍	筍	筍	筍
ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	人参	人参	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸
赤ワイン	赤ワイン	赤ワイン	赤ワイン	赤ワイン	赤ワイン	キャベツ	キャベツ	うずら卵	うずら卵	うずら卵	うずら卵
塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう	青梗菜	青梗菜	青ピーマン	青ピーマン	青ピーマン	青ピーマン
鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	麺味噌	麺味噌	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ
有塩バター	有塩バター	有塩バター	有塩バター	有塩バター	有塩バター	切干大根	切干大根	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油
小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	小麦粉	れんこん	れんこん	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉
シーチキン水煮	シーチキン水煮	シーチキン水煮	シーチキン水煮	シーチキン水煮	シーチキン水煮	人参	人参	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油
キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	三温糖	三温糖	春雨	春雨	春雨	春雨
人参	人参	人参	人参	人参	人参	本みりん	本みりん	人参	人参	人参	人参
きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	酒	酒	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり
スイートコーン	スイートコーン	スイートコーン	スイートコーン	スイートコーン	スイートコーン	濃口醤油	濃口醤油	ローズハム	ローズハム	ローズハム	ローズハム
塩	塩	塩	塩	塩	塩	削り節	削り節	酢	酢	酢	酢
こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	さやいんげん	さやいんげん	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油
砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖			塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう	塩・こしょう
酢	酢	酢	酢	酢	酢			三温糖	三温糖	三温糖	三温糖
油	油	油	油	油	油			ごま油	ごま油	ごま油	ごま油
エネルギー	849	エネルギー	737	エネルギー	729	エネルギー	881	エネルギー	803	エネルギー	698
たんぱく質	23.9	たんぱく質	32.5	たんぱく質	31.1	たんぱく質	28.5	たんぱく質	27.1	たんぱく質	35.1
脂質	34.1	脂質	16	脂質	20.3	脂質	42.41	脂質	27.8	脂質	21.1
食塩相当量	2.6	食塩相当量	2.8	食塩相当量	2.6	食塩相当量	2.5	食塩相当量	3.1	食塩相当量	2.8

9月11日(金)		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	うどん(ゆで)	うどん(ゆで)	胚芽精米	胚芽精米
ご飯	ご飯	ひじきご飯	ひじきご飯	米	米	カレーうどん	カレーうどん	ご飯	ご飯
肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	鶏もも肉	鶏もも肉	鮭	鮭
油	油	油	油	油	油	にんにく・生姜	にんにく・生姜	塩	塩
玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	油	油	小松菜	小松菜
人参	人参	人参	人参	人参	人参	玉葱	玉葱	えのきたけ	えのきたけ
じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋	じゃが芋	人参	人参	からし粉	からし粉
焼き豆腐	焼き豆腐	焼き豆腐	焼き豆腐	焼き豆腐	焼き豆腐	本みりん	本みりん	本みりん	本みりん
しらたき	しらたき	しらたき	しらたき	しらたき	しらたき	小麦粉	小麦粉	濃口醤油	濃口醤油
三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	有塩バター	有塩バター	油	油
濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	油	油	からし和え	からし和え
薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油	ウスターソース	ウスターソース	大根	大根
塩	塩	塩	塩	塩	塩	濃口醤油	濃口醤油	人参	人参
さやえんどう	さやえんどう	さやえんどう	さやえんどう	さやえんどう	さやえんどう	塩・こしょう	塩・こしょう	油揚げ	油揚げ
昆布	昆布	昆布	昆布	昆布	昆布	カレー粉	カレー粉	カットわかめ	カットわかめ
削り節	削り節	削り節	削り節	削り節	削り節	ブルー(乾)	ブルー(乾)	ましたけ	ましたけ
小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	脱脂粉乳	脱脂粉乳	濃口醤油	濃口醤油
ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	ぶなしめじ	鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	木綿豆腐	木綿豆腐
大根	大根	大根	大根	大根	大根	木綿豆腐	木綿豆腐	鶏挽肉	鶏挽肉
しらたき	しらたき	しらたき	しらたき	しらたき	しらたき	人参	人参	しらたき	しらたき
酢	酢	酢	酢	酢	酢	青ネギ	青ネギ	油揚げ	油揚げ
塩	塩	塩	塩	塩	塩	油	油	カットわかめ	カットわかめ
三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	薄口醤油	薄口醤油	ましたけ	ましたけ
ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	塩・こしょう	塩・こしょう	青ネギ	青ネギ
						ゼリー	ゼリー	信州味噌	信州味噌
								麺味噌	麺味噌
								昆布	昆布
								削り節	削り節
エネルギー	722	エネルギー	740	エネルギー	730	エネルギー	832	エネルギー	686
たんぱく質	29.2	たんぱく質	34.8	たんぱく質	30.4	たんぱく質	36.1	たんぱく質	33.1
脂質	18.6	脂質	26.5	脂質	29.8	脂質	31.1	脂質	23.5
食塩相当量	2.5	食塩相当量	3.6	食塩相当量	2.4	食塩相当量	4	食塩相当量	2.5

いよいよ2学期が始まります。  
夏休み中は規則正しい生活ができていたか。もうしばらくすると運動会の練習も始まりますね。早寝早起き朝ごはんリズムで体調管理に気をつけましょう。

朝ごはんには、温かいものを取り入れると、体が温まり体が目覚めやすくなります。  
また、卵や乳製品は手軽にたんぱく質やカルシウムを取りやすく、野菜や果物を取り入れると、ビタミンやミネラルも取ることができますね。



しっかりと噛んで食べると、脳が活性化されます。

\* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

# 平成27年度 9月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

9月18日(金)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)			
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
ご飯	胚芽精米	スパゲッティ	塩	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	パン	鶏もも肉	胚芽精米	鶏もも肉		
味噌カツ	豚ヒレ肉 塩・こしょう 小麦粉 パン粉 油 八丁味噌 酒 三温糖	オリーブオイル にんにく	合びき肉(牛・豚) にんにく・生姜 油 塩・こしょう 玉葱・人参 なす ぶなしめじ 粉チーズ 小麦粉	秋刀魚	濃口醤油 生姜・酒 片栗粉 油 三温糖 酢 濃口醤油 豆板醤 にんにく	秋刀魚の香味ソースかけ	カツわかめ きゅうり 人参・もやし 薄口醤油 酢・塩 三温糖 ごま(いり)	月見焼き	卵 鶏挽肉 人参 さやえんどう 濃口醤油 三温糖 塩・油	レーズンパン	鶏もも肉 大豆油 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 有塩バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう 鶏ガラスープ	親子丼	玉葱 人参 高野豆腐 干し椎茸 卵 削り節 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 塩 酒 青ネギ 片栗粉
茹でキャベツ	キャベツ 人参 塩	ささみのマリネ	鶏ささみ肉 塩 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブオイル レモン 酢 塩・こしょう	きゅうりの酢の物	鶏胸肉 冬瓜 人参 生姜 青梗菜 塩・こしょう 薄口醤油 鶏ガラスープ 片栗粉	冬瓜汁	お月見ゼリー	沢煮椀	豚もも肉 大根 人参 ごぼう つきこんにやく えのきたけ 青ネギ 昆布 削り節 塩 薄口醤油	野菜サラダ	人参 キャベツ きゅうり スイートコーン 塩 こしょう 酢 オリーブオイル	ひじき豆	大豆 ひじき 人参 油揚げ 三温糖 本みりん 濃口醤油 削り節 さやいんげん
八日汁	つきこんにやく さといも あずき(乾) 信州味噌 麴味噌 削り節 糸みつば												
エネルギー 855 たんぱく質 42.9 脂質 25.1 食塩相当量 3		エネルギー 723 たんぱく質 34.921 脂質 2.9 食塩相当量		エネルギー 834 たんぱく質 29.8 脂質 36.4 食塩相当量 2.6		エネルギー 734 たんぱく質 37.2 脂質 23.5 食塩相当量 3.1	お月見献立	エネルギー 819 たんぱく質 25.7 脂質 27.9 食塩相当量 2.1		エネルギー 743 たんぱく質 31.8 脂質 21.9 食塩相当量 2.8			

毎月19日は  
食育の日

愛知県の  
郷土料理

1ヶ月平均
エネルギー 770 kcal
たんぱく質 32.0 g
脂質 26.3 g
食塩相当量 2.8 g

\* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。



## 28日 お月見献立

今年の十五夜は9月27日です。  
十五夜には、お団子や里芋などをお供えます。

今年も、卵を満月に見立てた月見焼きと、  
里芋ごはんを実施します。

\* 1 お月見ゼリー(十五夜ものがたり)

主な原材料

砂糖、ブドウ糖果糖、粉あめ、食物繊維、ぶどう濃縮果汁、ゲル化剤、クエン酸、色素(赤キャベツ、ペニコウジ、カロテン、クチナシ)

## 貧血を予防しよう!!

運動するときは、鉄分がたくさん必要です。鉄分が不足した状態を貧血と言います。貧血になると体が疲れやすく、顔色が悪い、立ちくらみなどの症状がでてきます。毎日の食事で貧血を予防しましょう!!

**毎月19日は食育の日**

今月は愛知県の郷土料理です。

愛知県は、自動車産業を中心とし、製造業が盛んですが、温暖な気候と豊かな水と土地に恵まれ、農業も盛んです。

味噌カツに使用する八丁味噌とは、豆麴を用いて、他の味噌より熟成期間が長く、色が濃く、味にもコクがあります。

八日汁とは、2月8日に「山の講」といって、山仕事の無事を祈る行事の際に食べられる料理です。

レバー、ほうれん草などの鉄分の多い食品をとる

牛乳、肉、魚などの動物性たんぱく質を十分にとる

野菜、果物などのビタミンCもたっぷり取る

そして予防のためには...

規則正しい生活をしましょう

バランスのとれた食事をしましょう