

平成28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5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)		9月12日(月)	
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
親子丼	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	胚芽精米	パン	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米
	鶏もも肉	牛もも肉	木綿豆腐	豚もも肉	木綿豆腐	鰯	豚もも肉	豚もも肉	豚もも肉	牛もも肉	牛もも肉
	玉葱	牛肩ロース肉	豚もも肉	むきえび	鰯	塩	酒	酒・生姜	酒・生姜	牛肩ロース肉	牛肩ロース肉
	人参	油	むきえび	生姜	鰯	こしょう	酒	ごま油	ごま油	油	油
	高野豆腐	じゃが芋	生姜	油	鰯	三温糖	三温糖	干し椎茸	干し椎茸	玉葱・人参	玉葱・人参
	干し椎茸	人参	油	ごま油	鰯	酢	三温糖	干し椎茸	干し椎茸	じゃが芋	じゃが芋
	卵	玉葱	ごま油	うずら卵	鰯	ごま油	青ネギ	ごま油	ごま油	焼き豆腐	焼き豆腐
	削り節	マッシュルーム	うずら卵	人参	鰯	豆板醤	青ネギ	青ネギ	青ネギ	しらたき	しらたき
	濃口醤油	ブロッコリー	人参	玉葱	鰯	小松菜	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	三温糖・塩	三温糖・塩
薄口醤油	有塩バター	玉葱	青梗菜	鰯	小松菜	薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
三温糖	小麦粉	マッシュルーム	きくらげ(乾)	鰯	えのきたけ	三温糖	三温糖	三温糖	薄口醤油	薄口醤油	
塩	ウスターソース	ブロッコリー	鶏ガラスープ	鰯	からし(練り)	塩	塩	塩	さやえんどう	さやえんどう	
酒	とんかつソース	有塩バター	塩・こしょう	鰯	本みりん	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	昆布	昆布	
青ネギ	トマトケチャップ	小麦粉	濃口醤油	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	削り節	削り節	
片栗粉	塩	小麥粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	金平ごぼう	金平ごぼう	
小松菜	こしょう	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	ごぼう・人参	ごぼう・人参	
ぶなしめじ	鶏ガラスープ	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	ごま油	ごま油	
大根	人参	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	つきこんにやく	つきこんにやく	
しらす干し	キャベツ	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	酒・三温糖・塩	酒・三温糖・塩	
酢	きゅうり	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
塩	スイートコーン	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
三温糖	塩	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
野菜サラダ	こしょう	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
おろし和え	濃口醤油	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
	ねりごま	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
	三温糖	小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
		小麦粉	片栗粉	鰯	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	濃口醤油	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
713	31.3	838	27.2	780	32	693	36	774	32.3	799	28.2
19.5	19.5	32.7	32.7	24.7	24.7	16.1	16.1	23.2	23.2	22	22
2.9	2.9	3.2	3.2	2.6	2.6	2.4	2.4	3.1	3.1	2.5	2.5

9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
胚芽精米	パン	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米
鶏もも肉	鶏もも肉	里芋	里芋	豚肩ロース肉	豚肩ロース肉
塩	塩	人参	人参	酒	酒
こしょう	こしょう	油揚げ	油揚げ	生姜	生姜
小麦粉	小麦粉	干し椎茸	干し椎茸	濃口醤油	濃口醤油
粉チーズ	粉チーズ	薄口醤油	薄口醤油	三温糖	三温糖
カレー粉	カレー粉	塩	塩	玉葱	玉葱
卵	卵	削り節	削り節	油	油
シーチキン水煮	シーチキン水煮	卵	卵	人参	人参
キャベツ	キャベツ	鶏挽肉	鶏挽肉	ごぼう	ごぼう
スイートコーン	スイートコーン	人参	人参	ごま油	ごま油
人参	人参	玉葱	玉葱	おから	おから
油	油	さやえんどう	さやえんどう	油揚げ	油揚げ
三温糖	三温糖	濃口醤油	濃口醤油	干し椎茸	干し椎茸
塩	塩	三温糖	三温糖	青ネギ	青ネギ
こしょう	こしょう	塩	塩	三温糖	三温糖
酢	酢	ごま油	ごま油	薄口醤油	薄口醤油
ツナサラダ	ツナサラダ	大根	大根	酒・削り節	酒・削り節
野菜スープ	野菜スープ	人参	人参	じゃが芋	じゃが芋
		油揚げ	油揚げ	人参	人参
		カットわかめ	カットわかめ	まいたけ	まいたけ
		干し椎茸	干し椎茸	青ネギ	青ネギ
		青ネギ	青ネギ	信州味噌	信州味噌
		信州味噌	信州味噌	麴味噌	麴味噌
		昆布	昆布	昆布	昆布
		削り節	削り節	削り節	削り節
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
774	34	711	33.7	826	34.6
25	25	23.9	23.9	30.6	30.6
2.5	2.5	3.1	3.1	2.8	2.8

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ましたか。運動会の練習も始まりません。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。

14日 お月見献立

お月見とは旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、「十五夜」とも呼ばれます。お団子や餅、里芋、すすきなどをお供えます。今年も、給食では空に浮かぶ満月のような月見焼きと、里芋ごはんを実施します。



鉄分不足に気をつけよう

鉄分が不足すると、体が疲れやすくなり、全力を出せない状態になります。

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
<p>鉄分</p>	<p>MILK</p>	<p>C</p>
<p>そして予防のためには...</p>	<p>規則正しい生活をしましょう</p>	<p>バランスのとれた食事をしましょう</p>

* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。

* 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28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16日(金)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月23日(金)		9月26日(月)		9月27日(火)	
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
胚芽精米	胚芽精米	パン	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	パン	鮭
木綿豆腐	豚もも肉	米粉黒糖パン	油	鶏の治部煮	鶏もも肉	豚と厚揚げの味噌炒め煮	豚ひき肉	豚と厚揚げの味噌炒め煮	油	塩・こしょう	塩・こしょう
油	じゃが芋	クリー	じゃが芋	五目豆	片栗粉	春雨サラダ	油	春雨	油	パセリ(粉)	パセリ(乾)
人参・ごぼう	人参	ムシチュー	人参	梅ひじき	人参	中華風サラダ	白ネギ	人参	酒	パセリ(乾)	パセリ(乾)
油揚げ	玉葱	ささみのマリネ	玉葱	ひじき	玉葱		白ネギ	玉葱	濃口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
薄口醤油	マッシュルーム		マッシュルーム	梅干し	マッシュルーム		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
塩・酒・三温糖	ブロッコリー		ブロッコリー	梅干し	ブロッコリー		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
削り節	有塩バター		有塩バター	梅干し	有塩バター		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
揚げ	小麦粉		小麦粉	梅干し	小麦粉		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
鯖	牛乳		牛乳	梅干し	牛乳		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
生姜・酒・塩	塩		塩	梅干し	塩		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
片栗粉・油	こしょう		こしょう	梅干し	こしょう		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
玉葱・人参	鶏ガラスープ		鶏ガラスープ	梅干し	鶏ガラスープ		白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
グリーンピース				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
削り節				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
酒・本みりん				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
薄口醤油				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
片栗粉				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
木綿豆腐				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
カットわかめ				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
人参・青ネギ				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
干し椎茸				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
昆布				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
削り節				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
薄口醤油				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
塩				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
和梨				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)
(缶)				梅干し			白ネギ	玉葱	薄口醤油	パセリ(乾)	パセリ(乾)

毎月19日は食育の日 鳥取県の郷土料理

エネルギー 825 たんぱく質 36 脂質 31.9 食塩 3.1

9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)	
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
うどん(ゆで)	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米
牛もも肉	牛ロース肉	焼き肉	牛ロース肉	鯖の味噌煮	鯖
にんにく・生姜	玉葱	茹で	玉葱	小松菜	鯖
油	塩	キャベツ	塩	人参	味噌
玉葱	こしょう	人参	こしょう	人参	生姜
人参	焼き肉のたれ*1	塩	焼き肉のたれ*1	本みりん	本みりん
青ネギ		木綿豆腐		三温糖	三温糖
小麦粉		人参		酒	酒
有塩バター		木綿豆腐		小松菜	小松菜
油		人参		人参	人参
ウスターソース		木綿豆腐		人参	人参
濃口醤油		人参		人参	人参
塩		人参		人参	人参
カレー粉		人参		人参	人参
プルーン(乾)		人参		人参	人参
脱脂粉乳		人参		人参	人参
鶏ガラスープ		人参		人参	人参
切干大根		人参		人参	人参
人参		人参		人参	人参
カットわかめ		人参		人参	人参
きゅうり		人参		人参	人参
しらす干し		人参		人参	人参
酢		人参		人参	人参
塩		人参		人参	人参
三温糖		人参		人参	人参
ヨーグルト		人参		人参	人参

*中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。
 *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。

毎月19日は食育の日

鳥取県の郷土料理

とんどろけ飯

昨年9月には鳥取県の郷土料理として「大山おこわ」や「トビウオのつみれ汁」を作りました。今年も、また違う献立です。

とんどろけ飯は、油で炒めた人参、ごぼうなどの野菜と豆腐を味付けしてからご飯と炊いた炊き込みご飯です。

「とんどろけ」とはかみなりの方言です。

熱した鍋で豆腐を炒めるときに、バリバリと音がするので雷に似ていると「とんどろけ飯」と名付けられたそうです。

○給食室からのお知らせ○
 7月にもお知らせをしましたが、7月31日で本校の給食調理業務委託契約が更新となりましたが、8月1日から引き続き(株)お弁当の浜乃家に決定しました。
 8月30日に実施しました試食会へご参加くださった保護者の皆さま、お忙しい中ありがとうございました。

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

*1 焼き肉のたれ (ハグルマ株式会社) 原材料
 醤油、りんごピューレ、上白糖、発酵調味料、ブドウ糖果糖液糖、味噌、パインアップル、コーンスターチ、にんにく、ごま油、ごま、梅肉、香辛料