

令和2年 9月 学校給食献立表

NO. 1

大阪府立大阪北視覚支援学校

9月1日(火)					9月2日(水)					9月3日(木)					9月4日(金)					9月7日(月)					9月8日(火)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○			飲むヨーグルト		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			キーマカレー	ごはん	○			パン	コッペパン	○			ごわかめ	ごはん	○			中華丼	ごはん	○		
回鍋肉	豚ばら肉		○		あじのおろしがけ	あじ		○			豚ひき肉		○		鮭の香草焼き	小袋	いちごジャム				たきこみわかめ					豚ばら肉		○	
	ピーマン			○		かたくり粉		○			牛ひき肉		○			鮭		○			鶏もも肉		○			チンゲン菜			○
	赤ピーマン			○		酒					玉ねぎ			○		オリーブ油		○			酒			○		にんじん			○
	玉ねぎ			○		油		○			とうもろこし			○		おろしにんにく			○		れんこん			○		白菜			○
	キャベツ			○		大根おろし			○		にんじん			○		塩			○		さといも			○		玉ねぎ			○
	おろしにんにく			○		葉ねぎ			○		ピーマン			○		パセリ					ぶなしめじ			○		竹の子			○
	おろししょうが			○		りんご酢					コンソメ			○		レモン果汁					にんじん			○		ピーマン			○
	ごま油	○				みりん					カレールウ				キャベツ炒め	ローレル					板こんにゃく			○		しいたけ			○
	テンメンジャン				豚汁	うすくちしょうゆ					ケチャップ					キャベツ			○		さんどまめ			○		油	○		○
	オイスターソース					昆布					ウスターソース					油		○			ごま油	○				おろしにんにく			○
	トウバンジャン					削り節					おろしにんにく			○		塩					砂糖	○				おろししょうが			○
	赤みそ		○			豚もも肉			○		カレー粉					カレー粉					みりん					塩			
	砂糖	○				さつまいも		○		豆サラダ	油	○				酒			○		こいくちしょうゆ					こしょう			
	塩					ごぼう			○		キャベツ			○	白菜スープ	油		○			うすくちしょうゆ					こいくちしょうゆ			
	こいくちしょうゆ					大根			○		にんじん			○		にんじん			○		塩					うすくちしょうゆ			
中華スープ	ハム		○			にんじん			○		ひよこまめ		○	○		白菜			○	具だくさんみそ汁	昆布					砂糖	○		
	玉ねぎ			○		白菜			○		きゅうり			○		玉ねぎ			○		削り節					中華だし			
	チンゲン菜			○		つきこん			○	小袋	青じそドレッシング					ぶなしめじ			○		豚もも肉		○			かたくり粉	○		
	にら			○		おろししょうが			○							鳥がらだし			○		白菜			○	姜厚揚げがけ生果物	厚揚げ		○	
	にんじん			○		みそ		○								うすくちしょうゆ			○		大根			○		おろししょうが			○
	干しいたけ					昆布										塩					玉ねぎ			○		砂糖	○		
	鳥がらだし					削り節										こしょう					にんじん			○		こいくちしょうゆ			
	うすくちしょうゆ																				葉ねぎ			○					○
	塩																				みそ		○						
	こしょう																				昆布								
	ごま油	○																			削り節								
デザート	スイートポテト	○																		デザート	野菜ゼリー			○					
エネルギー	855	kcal			エネルギー	792	kcal			エネルギー	790	kcal			エネルギー	718	kcal			エネルギー	788	kcal			エネルギー	878	kcal		
たんぱく質	25.2	g			たんぱく質	36.1	g			たんぱく質	24.1	g			たんぱく質	41.9	g			たんぱく質	29.8	g			たんぱく質	29.0	g		
脂質	32.9	g			脂質	18.0	g			脂質	17.1	g			脂質	23.7	g			脂質	19.3	g			脂質	33.2	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月9日(水)					9月10日(木)					9月11日(金)					9月14日(月)					9月15日(火)					9月16日(水)									
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色												
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑							
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	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○			夏野菜の カレー ライス	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			豚肉の 甘辛炒め	ごはん	○			ジャ- ジャ- めん	焼きそば用中華麺	○		
豚肉となすのみそ炒め	豚もも肉		○		鯖の西京焼き	さわら		○		サ ラ ダ	ハム		○			豚もも肉		○		豚もも肉		○		玉ねぎ				○	おろしにんにく				○	
	なす			○		みそ		○			キャベツ			○		じゃがいも	○			玉ねぎ			○	にんじん				○	おろししょうが				○	
	にんじん			○		うすくちしょうゆ					赤ピーマン			○		トマト缶			○	にんじん			○	ピーマン				○	竹の子				○	
	玉ねぎ			○		酒					とうもろこし			○		玉ねぎ			○	こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ					にんじん				○	
	ぶなしめじ			○		みりん					にんじん			○		にんじん			○	酒				みりん					干しいたけ				○	
	さんどまめ			○		砂糖	○			小袋	青じそドレッシング					おろしにんにく			○	油				かたくり粉		○			白ねぎ				○	
	油	○				チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜				○	鶏もも肉				○	油	○			みりん					ごま(いり)	○				豚ひき肉		○	
	ごま(ねり)	○			白菜				○		白ワイン					カレールウ				砂糖	○			油		○			もやし				○	
	こいくちしょうゆ				塩						おろしにんにく			○		ウスターソース				油	○			ごま(いり)		○			酒					
	砂糖	○			砂糖		○				じゃがいも			○		かぼちゃ				ごま(いり)	○			かたくり粉		○			赤みそ			○		
	赤みそ		○		うすくちしょうゆ					にんじん			○	なす				○	かたくり粉	○			大根				○	砂糖	○					
	ごま(いり)	○			みりん					ブロッコリー			○	ピーマン				○	油	○			きゅうり				○	トウバンジャン						
コールスローサ ラダ	キャベツ			○	のっぺい汁		昆布				ク リ ー ム 煮	玉ねぎ			○	ファミ ル ッ ク ツ ス	パイナップル缶			○	大根サラダ			○		とうもろこし			○	こいくちしょうゆ				
	きゅうり			○		削り節				ぶなしめじ				○	みかん缶				○	小袋	ゆずかつおドレッシング					ゆずかつおドレッシング				オイスターソース				
とうもろこし			○	油揚げ			○		パセリ				○	オリーブ油	○				もも缶			○	小袋	豆腐			○	ハム			○			
小袋	エッグケアドレッシング				ごぼう			○	大根			○	アレルゲンフリーシチューフレーク							キャベツのみそ汁	キャベツ			○	油	○								
五目汁	おつゆふ				にんじん			○	にんじん			○	コンソメ							キャベツのみそ汁	じゃがいも	○		○	レタス			○						
	白菜			○	さといも			○	つきこんにゃく			○	鳥がらだし							キャベツのみそ汁	にんじん			○	白菜			○						
	竹の子			○	葉ねぎ			○	葉ねぎ			○								キャベツのみそ汁	カットわかめ			○	にんじん			○						
	えのきたけ			○	塩				うすくちしょうゆ											キャベツのみそ汁	みそ			○	鳥がらだし									
	みつば			○	昆布				昆布											キャベツのみそ汁	昆布				うすくちしょうゆ									
	塩				削り節				削り節											キャベツのみそ汁	削り節				塩									
	うすくちしょうゆ				かたくり粉	○																		こしょう										
	昆布																																	
	削り節																																	
																						</												

9月17日(木)					9月18日(金)					9月23日(水)					9月24日(木)					9月25日(金)					9月28日(月)								
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色											
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑						
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○										
ご飯	ごはん	○			パン	おさつパン	○			きのこごはん	ごはん	○			パン	黒糖パン	○			ご飯	ごはん	○											
鶏肉の塩麴焼き	鶏もも肉 塩こうじ 酒 みりん		○		あじのハーブ焼き	あじ 塩 こしょう 酒 バジル パン粉 オリーブ油		○			ぶなしめじ えのきたけ にんじん 昆布 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん			○	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん なす 大豆 黄ピーマン セロリー オリーブ油 トマト缶 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鳥がらだし		○		鶏の照り焼き	鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 酒			○										
	さつまいも 薄力粉 油 塩こうじ	○					キャベツ にんじん 塩					○		さといも 鶏ひき肉 おろししょうが にんじん 厚揚げ 糸こんにゃく 干しいたけ さんどまめ 油 昆布 削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん かたくり粉		○		○			ハヤシライス	さつまいも キャベツ きゅうり にんじん ツナ エッグケアドレッシング 酢 塩 こしょう		○		○		キャベツの磯香和え	きゅうり キャベツ もやし 昆布 削り節 こいくちしょうゆ みりん きざみのり 塩			○	
五目汁	油揚げ 白菜 大根 えのきたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 昆布 削り節		○		野菜炒め	ベーコン 白菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし とうもろこし缶 油 塩 こしょう 鳥がらだし みそ 牛乳			○			さといものそぼろ煮			○		大根とツナのサラダ	大根 とうもろこし きゅうり にんじん ツナ こしょう 塩 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油			○		さつまいもサラダ			○		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 大根 ぶなしめじ もやし にんじん 小松菜 みそ 昆布 削り節				○

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月29日(火)					9月30日(水)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
豚肉のごまみそ焼き	豚もも肉		○		塩焼きさんま	さんま		○	
	玉ねぎ			○		塩			
	ピーマン			○	おきゃかべ和ッえの	ほうれん草			○
	ごま(ねり)	○				キャベツ			○
	砂糖	○				かつお節	○		
	酒					うすくちしょうゆ			
	赤みそ		○		きのこの赤だし	豆腐	○		
	こいくちしょうゆ					チンゲン菜			○
	ごま(いり)	○				えのきたけ			○
						なめこ			○
鶏肉のとろとろ煮	鶏もも肉		○			ぶなしめじ			○
	大根			○		にんじん			○
	小松菜			○		昆布			○
	白ねぎ			○		削り節			
	にんじん			○		みそ	○		
	おろししょうが			○		赤みそ	○		
	干しいたけ								
	こいくちしょうゆ								
	うすくちしょうゆ								
	砂糖	○							
	みりん								
小袋	塩								
	昆布								
	削り節								
	かたくり粉	○							
	お魚ふりかけ								
エネルギー 769 kcal					エネルギー 816 kcal				
たんぱく質 38.2 g					たんぱく質 33.8 g				
脂質 19.8 g					脂質 32.0 g				

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

にがて た もの 苦手な食べ物について

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合はちがうため、できるかぎり好き嫌いはいしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。苦手な食べ物をすぐに好きになることはむずかしいかもしれませんが、一口ずつの積み重ねで好きになれるかもしれません。



ひとくち た 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新規性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものでも、繰り返し食べていると、食べられるようになるかもしれません。



まずは一口からチャレンジしてみましょう！

す あじ ちょうりほう ため 好きな味つけや調理法を試してみよう

苦手な食べ物でも味付けや調理方法を変えることで、食べやすくなることがあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味など自分の好みの味付けや、油で揚げる、煮る、焼くなどいろいろな調理方法も試してみましょう。

たとえば・・・



ぜひ、つくってみてください♪

