



吹支内第3-5号
令和3年8月27日
大阪府立吹田支援学校

9月の こんだて

表:9/1~9/6 裏:9/7~9/14
2枚目表:9/15~9/24 2枚目裏:9/27~9/30
まで記載しています。

ときおりあき けはい かん きせつ
時折秋の気配を感じる季節になってきました。

これから日ごとに涼しくなって、食べ物がおいしい

季節がやって来ます。まだ暑い日もありますが、

しっかり食事を摂って元気に過ごしましょう！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止から主食は米飯とし、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月6日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【カレーライス】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
牛モモ肉	【あつあげのみそ炒め】	【鶏の唐揚げ】	【じゃがいものそぼろ煮】
にんにく			
しょうが			
米油			
玉葱			
にんじん			
じゃがいも			
グリーンピース			
塩			
こしょう			
アレルギーフリーカレーフレーク	【こいものみそ汁】	【小松菜のおひたし】	【ブロッコリーのおかか和え】
ウスターソース			
赤ワイン			
みりん			
こいくちしょうゆ			
トマトジュース			
フルーツチャツネ			
りんごピューレ			
トマトケチャップ			
鳥がらだし			
とりガラ	【わかめサラダ】	【ヨーグルト】	★ヨーグルトコアコア
カレー粉			
わかめ			
にんじん			
さんどまめ			
こいくちしょうゆ			
醸造酢			
みりん			
米油			
白ごま			
817kcal	782kcal	775kcal	744kcal

9月1日は「防災の日」です

皆さんのご家庭では、もしもに備えての災害食の備蓄はしていますか？災害食と言っても缶詰やレトルト食品をそのまま食べるだけでなくが食事ではありません。水やカセットコンロなどの熱源があれば缶詰やレトルト食品から料理を作ることができます。缶詰やレトルト食品以外にも、主食となるコメや麺類、干物なども常備しておきましょう。



☆食育クイズ☆

9月21日(火)は、中秋の名月(十五夜)です。十五夜には、丸いお月見団子をお供えますね。名前の通り丸いお月さまを表しているともいわれていますが、昔はお団子ではないある食べ物をお供えしていました。その食べ物に見立てて丸い形をしています。それは次のうちどれでしょう？

- ① たまご
- ② さといも
- ③ かぶ

答えは2枚目の裏へ！



9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月13日(月)	9月14日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【牛丼】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【ポークチャップ】	牛モモ肉 糸こんにゃく	【魚の照り焼き】	【豚肉の南部焼き】	【じぶ煮】	【魚のごまマヨネーズ焼き】
豚モモ肉	玉葱	さわら	豚モモ肉	とりモモ肉	さわら
塩	にんじん	こいくちしょうゆ	白ごま	塩	酒
こしょう	干し椎茸	さとう	こいくちしょうゆ	かたくり粉	ノンエッグマヨネーズ
赤ワイン	みつば	酒	酒	だいこん	みそ
米油	さとう	みりん	みりん	さといも	白ごま
玉葱	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	【かぼちゃのみそ汁】	あつあげ	【ベーコンと野菜のスープ】
にんじん	みりん	さとう		しめじ	
マッシュルーム(水煮缶詰)	酒	酒	かぼちゃ	こまつな	ベーコン
米油	かつお昆布だし	みりん	とうふ	かつお昆布だし	玉葱
赤ワイン	出汁昆布	【真だくさんみそ汁】	玉葱	出汁昆布	にんじん
トマトケチャップ	削り節		じゃがいも	わかめ	削り節
ウスターソース	【ほうれん草とシメジのおひたし】	玉葱	青ねぎ	うすくちしょうゆ	セロリー
みりん		ほうれんそう	かつお昆布だし	こいくちしょうゆ	パセリ
かたくり粉	はくさい	にんじん	かつお昆布だし	さとう	ホールコーン
パセリ	しめじ	うす揚げ	削り節	酒	鳥がらだし
【ウィンナーとキャベツのスープ煮】	にんじん	わかめ	出汁昆布	みりん	とりガラ
	こいくちしょうゆ	こまつな	みそ	かたくり粉	うすくちしょうゆ
ウィンナー	こいくちしょうゆ	かつお昆布だし	【やさいゼリー】	【小松菜もやしのおひたし】	酒
玉葱	みりん	出汁昆布			こまつな
にんじん	白ごま	削り節	国産やさいゼリー	もやし	塩
じゃがいも		みそ		花かつお	さとう
キャベツ				かつお昆布だし	かたくり粉
セロリー				出汁昆布	
パセリ				削り節	
鳥がらだし				こいくちしょうゆ	
とりガラ				さとう	
うすくちしょうゆ					
酒					
みりん					
塩					
こしょう					
さとう					
かたくり粉					
810kcal	715kcal	747kcal	718kcal	710kcal	777kcal

お月見献立

9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月24日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【マーボー丼】	【ごはん】	【ごはん】	【こいもごはん】	【豚キムチ丼】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
豚モモミンチ肉	【魚の塩焼き】	【牛肉の土手煮】	出汁昆布	豚モモ肉	【とりの黒酢あん】
にんにく	【けんちん汁】	牛モモ肉	さといも	ごぼう	とりモモ肉
しょうが	さば	にんじん	にんじん	にんじん	こいくちしょうゆ
米油	塩	だいこん	うす揚げ	はくさい(キムチ漬け)	酒
とうふ	【けんちん汁】	あつあげ	干し椎茸	白ねぎ	しょうが
玉葱	とりむね肉	板こんにやく	うすくちしょうゆ	さとう	かたくり粉
なす	だいこん	さんどまめ	酒	こいくちしょうゆ	米揚げ油
青ねぎ	にんじん	かつお昆布だし	みりん	酒	れんこん
鳥がらだし	ごぼう	出汁昆布	塩	みりん	かぼちゃ
とりガラ	さといも	削り節	【さんまの塩焼き】	ごま油	にんじん
赤みそ	つきこんにやく	赤みそ	さんまレトルト	白ごま	ピーマン
赤だしみそ	とうふ	さとう	塩	トウバンジャン	干し椎茸
こいくちしょうゆ	青ねぎ	酒	【なすのみそ汁】	【中華スープ】	鳥がらだし
さとう	米油	みりん	なす	豚モモ肉	とりガラ
酒	かつお昆布だし	豆板醤	あつあげ	もやし	こいくちしょうゆ
みりん	出汁昆布	【のり和え】	玉葱	たけのこ缶	黒砂糖
トウバンジャン	削り節	もやし	わかめ	にんじん	黒酢
ごま油	うすくちしょうゆ	こまつな	青ねぎ	干し椎茸	醸造酢
かたくり粉	塩	こいくちしょうゆ	かつお昆布だし	こまつな	ごま油
【中華和え】	酒	みりん	出汁昆布	とうふ	【わかめのスープ】
キャベツ	みりん	ごま	削り節	鳥がらだし	だいこん
チンゲン菜			みそ	とりガラ	干し椎茸
ポークハム			【お月見ゼリー】	塩	とうふ
こいくちしょうゆ			十五夜ものがたり	こしょう	こまつな
醸造酢			十五夜ものがたり：砂糖 ぶどう糖果糖液	うすくちしょうゆ	わかめ
みりん			糖 粉あめ 食物繊維(イヌリン) ぶどう	酒	鳥がらだし
白ごま			濃縮果汁 ドロマイト(炭酸カルシウムマグ	みりん	とりガラ
ごま油			ネシウム含有物) ゲル化剤(増粘多糖類)	かたくり粉	塩
【アイスヨーグルト】			クエン酸(Na) 香料 着色料(赤キャベツ)		こしょう
★スクールヨーグルト			V.C 着色料(紅麹、カロチン) クエン酸鉄		うすくちしょうゆ
			Na 水		酒
					みりん
					かたくり粉
					ごま油
808kcal	730kcal	728kcal	803kcal	705kcal	816kcal

9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【オレンジジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	オレンジジュース
【きのこごはん】	【ごはん】	【ハムピラフ】	【ごはん】
はいが精米 出汁昆布 とりもも肉 ごぼう 干し椎茸 しめじ まいたけ にんじん うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	はいが精米 【鶏肉のハーブ焼き】 とりもも肉 白ワイン パジル(粉) こしょう にんにく 塩 【コーンクリームスープ】 ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 玉葱 にんじん グリーンピース パプリカ赤 ポークハム オリーブ油 塩 こしょう 【チーズポテトサラダ】 じゃがいも パプリカ赤 むきえだまめ ホールコーン ★サイコロチーズ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	はいが精米 【魚のカレー揚げ】 まだら 酒 塩 こしょう かたくり粉 カレー粉 米揚げ油 【ひじきのサラダ】 干ひじき かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 酒 みりん こいくちしょうゆ 酒 さんどまめ じゃがいも にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 【ミネストローネスープ】 ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう こいくちしょうゆ 赤ワイン みりん
【豚肉のしょうが焼き】 豚もも肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん	【豚肉のしょうが焼き】 豚もも肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん	【豚肉のしょうが焼き】 豚もも肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん	【豚肉のしょうが焼き】 豚もも肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん
【とうふのすまし汁】 玉葱 だいこん とうふ わかめ みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん	【とうふのすまし汁】 玉葱 だいこん とうふ わかめ みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん	【とうふのすまし汁】 玉葱 だいこん とうふ わかめ みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん	【とうふのすまし汁】 玉葱 だいこん とうふ わかめ みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん
715kcal	843kcal	749kcal	725kcal

夏の疲れは出ていませんか？

少しずつ涼しい日が増えてきましたが、まだ暑い日も多く、夏の疲れが出ている人も多いと思います。

暑い中活動すると、エネルギーの代謝が進みます。エネルギーを代謝する過程で多く消費される栄養素があります。それはビタミンB群です。ビタミンB群が不足すると、いくら炭水化物やたんぱく質などのエネルギーのもとになる(カロリーがある)栄養素を摂取してもエネルギーに変えることができなくなります。つまり、ビタミンB群を補うと、疲労回復に効果があります。

ビタミンB群を多く含む食べ物を食べて、夏の疲れを乗り切りましょう！

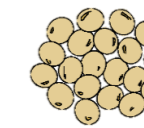
ビタミンB群を多く含む食べ物の例



豚肉



胚芽米



大豆

☆クイズの答え☆

答えは・・・

② さといも

中秋の名月は、別名「芋名月」と呼ばれています。この頃に旬を迎えるさといもなどの芋類の収穫を祝い、感謝の意を込めてお月さまにお供えします。昔はさといもをお供えしていましたが、中国からお団子の文化が入ってきたことで、お団子をお供えするようになったといわれています。

さといもには、免疫力を高めたり血圧を下げたりする効果があります。さといもは、芋類の中でもカロリーが低く、食物繊維も豊富です。

