

9月 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
2 始業式	3 ビーフカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ 	4 こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン じゃこサラダ ヨーグルト	5 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし ぶたじる	6 ごはん ぎゅうにゅう ぶたのすきに オクラのうめあえ
9 ごはん ぎゅうにゅう じゃんじゃんどうふ じゃこピーマン	10 ごはん ぎゅうにゅう とりてん きりぼしだいこんのレモンあえ キャベツのみそしる	11 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ほうれんそうのソテー ももゼリー	12 ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ トック 	13 ★お月見献立 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ナスのいためもの ごもくじる
16 敬老の日	17 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため ひじきのちゅうかあえ	18 こくとうパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン ゆでブロッコリー さつまいものとうにゅうカレースープ	19 ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ こまつなのびたし きのこのみそしる	20 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめ のちゅうかいため トマトとたまごのスープ
23 振替休日	24 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが にんじんしりしり	25 コッペパン ぎゅうにゅう バジルチキン ポテトサラダ コーンスープ	26 ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき さといものそぼろに なすのみそしる	27 ★アメリカの料理 ごはん ぎゅうにゅう チキンガンボ ブロッコリーサラダ

30
ごはん
ぎゅうにゅう
ちくぜんに
かぼちゃのみそしる

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

9月の目標 **よい姿勢で食べよう**

食べやすい姿勢

食事の時はどのような姿勢で食べていますか？
姿勢が安定しないと、食べものが口にくまらずにこぼれたり、誤嚥や窒息につながるリスクが高くなります。
また、正しい姿勢で食べることで、かむ力が強くなり、しっかりとかむことができます。右の図で、食事の時の姿勢をチェックしてみましょう。

椅子に深く腰をかけ、
背すじを伸ばす
体とテーブルの間は、
こぶし1個分くらい
あける
足の裏を床につける



日・曜	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)		
	牛乳 ごはん ビーフカレー コールスローサラダ	牛乳 こがたパン スパゲティ・ナポリタン じゃこサラダ ヨーグルト	牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 ごはん 豚のすき煮 オクラの梅和え	牛乳 ごはん じゃんじゃん豆腐 じゃこピーマン	牛乳 ごはん とり天 切干大根のレモン和え きゃべつのみそ汁	牛乳 ごはん コッペパン ポークビーンズ ほうれん草のソテー ももゼリー	牛乳 ごはん タッカルビ トック	牛乳 ごはん 赤魚の西京焼き ナスとピーマンの炒めもの 五目汁	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め ひじきの中華和え	牛乳 ごはん こくとうパン ハニーマスタードチキン ゆでブロッコリー さつまいの豆乳カレースープ		
材 料 名 お よ び 使 用 量 （ 9 ）	普通牛乳 206 精白米 92 牛肉 40 白いんげん豆ペースト 8 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 45 にんにく 0.5 サラダ油 2 カレーウ 16 カレー粉 0.03 水 120 キャベツ 30 にんじん 10 ホールコーン 10 米酢 2 サラダ油 1 食塩 0.3 こしょう 0.02	普通牛乳 206 こがたパン 1 スパゲティ 45 ショルダーベーコン 25 たまねぎ 30 にんじん 10 マッシュルーム 12 ピーマン 10 にんにく 0.3 オリーブ油 2 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 18 ウスターソース 3 食塩 0.2 こしょう 0.03 ちりめんじゃこ 3 湯葉(乾) 1 大根 30 にんじん 5 水菜 10 いりごま 0.4 ごま油 1 米酢 2 食塩 0.15 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.01 ヨーグルト 1	普通牛乳 206 精白米 92 焼き竹輪 30 米粉 2.5 あおさ 0.1 いりごま 0.5 水 10 サラダ油 4 ほうれん草 50 えのきたけ 15 かつお節 0.3 削り節 0.3 昆布だし 0.1 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 豚もも肉 16 里芋 12 ごぼう 10 大根 10 にんじん 8 水菜 8 生揚げ 12 菜ねぎ 4 ごま油 4 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 みそ 6	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 45 木綿豆腐 30 たまねぎ 30 白菜 40 ごぼう 15 つきこんにやく 10 おつゆ 1.2 ごま油 1.5 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 6 みりん 1 水 15 オクラ 15 えのきたけ 10 キャベツ 15 刻みのり 0.3 梅干し 2 こいくちしょうゆ 1 三温糖 0.7	普通牛乳 206 精白米 92 がんもどき 40 豚もも肉 20 たまねぎ 30 つきこんにやく 20 にんじん 20 根深ねぎ 10 干しいたけ 1 生姜 0.5 ほうれん草 20 ごま油 2 三温糖 1 こいくちしょうゆ 3.5 みそ 3 本みりん 1 昆布だし 0.5 水 80 ピーマン 45 ちりめんじゃこ 4 ごま油 1 料理酒 0.5 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 いりごま 0.5	普通牛乳 206 精白米 92 鶏むね肉 60 にんにく 0.1 しょうが 0.1 ごま油 0.2 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.01 薄力粉 4 じゃがいも 1.5 カットマト缶 35 水 4 サラダ油 5 切干大根 6 糸かまぼこ 10 小松菜 10 にんじん 8 レモン(果汁) 1.8 三温糖 0.4 うすくちしょうゆ 1.8 サラダ油 0.4 キャベツ 20 えのきたけ 8 菜ねぎ 4 油揚げ 5 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 コッペパン 1 豚挽肉 30 カットベーコン 5 大豆水煮 36 レッドキドニー 20 たまねぎ 40 にんじん 10 キャベツ 30 にんにく 10 にんにく 0.2 しょうが 0.3 じゃがいも 35 カットマト缶 20 オリーブ油 1 水 45 コンソメ 0.8 食塩 0.3 トマトピューレ 15 こしょう 0.01 ほうれん草 60 ホールコーン 10 サラダ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01 ももゼリー 1	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 50 赤魚 1 白味噌 6 料理酒 1 たまねぎ 30 にんじん 10 三温糖 2 本みりん 30 みそ 1 料理酒 10 こいくちしょうゆ 3 三温糖 1 コチュジャン 1.2 たまねぎ 20 えのきたけ 10 きくらげ 0.2 トック 14 鶏卵 15 菜ねぎ 4 刻みのり 0.7 チキンスープ 20 昆布だし 1.8 食塩 0.3 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 35 生揚げ 50 たまねぎ 20 キャベツ 30 小松菜 18 ぶなしめじ 8 しょうが 0.3 にんにく 0.3 かたくり粉 1 サラダ油 4 みそ 4 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1 トウバンジャン 0.05 芽ひじき 2 キャベツ 10 きゅうり 8 にんじん 8 ホールコーン 8 ごま油 0.6 米酢 2 こいくちしょうゆ 1.6 三温糖 0.4 いりごま 0.4 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 1枚 にんにく 0.3 料理酒 2 たまねぎ 30 食塩 18 はちみつ 0.2 マスタード 1.5 かたくり粉 1.5 サラダ油 0.6 ブロッコリー 25 ショルダーベーコン 7 たまねぎ 20 さつまいも 25 にんじん 10 ぶなしめじ 10 サラダ油 1 コンソメ 0.5 豆乳 40 食塩 0.3 カレー粉 0.3 こしょう 0.01 水 120			
	中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 677kcal 23.9g 20.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 661kcal 28.8g 19.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 651kcal 24.8g 18.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 651kcal 26.3g 18.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 684kcal 26.5g 19.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 665kcal 30.3g 20.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 698kcal 26.1g 19.5g	エネルギー/たんぱく質/脂質 644kcal 30.8g 17.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 655kcal 27.2g 22.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質 635kcal 32.0g 25.5g		
	日・曜	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	○：赤色の食品（体をつくるものになるもの） □：黄色の食品（熱や力になるもの） △：緑色の食品（体の調子を整えるもの） ※学年ごとに量を調整しています。 分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。				
		牛乳 ごはん 鱈の竜田あげ 小松菜の煮びたし きのこのみそ汁	牛乳 ごはん 豚肉と春雨のオイスターソース トマトと卵のスープ	牛乳 ごはん 豚じゃが 人参しりしり	牛乳 コッペパン バジルチキン ポテトサラダ コンソメ	牛乳 ごはん さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 なすのみそ汁	牛乳 ごはん チキンガンボ ブロッコリーサラダ	牛乳 ごはん 筑前煮 かぼちゃのみそ汁	旬の食材 さといも、きのこ、なす、かぼちゃ				
	材 料 名 お よ び 使 用 量 （ 9 ）	普通牛乳 206 精白米 92 さわか 1 しょうが 0.3 料理酒 2 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 5 サラダ油 4 生揚げ 12 小松菜 35 三温糖 0.5 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.3 削り節 0.3 昆布だし 0.08 油揚げ 4 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 たまねぎ 10 菜ねぎ 4 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 40 春雨(乾) 10 たまねぎ 20 キャベツ 30 たけのこ 10 にんじん 10 小松菜 15 にんにく 0.5 しょうが 0.3 ごま油 1.5 チキンスープ 8 中華スープ 0.4 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.5 オイスターソース 2 こしょう 0.01 いりごま 1 トマト 30 根菜ねぎ 10 えのきたけ 10 鶏卵 15 菜ねぎ 5 チキンスープ 16 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.3 かたくり粉 1.2 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さやいんげん 10 つきこんにやく 15 ごま油 1.5 煮干しだし 0.2 きゅうり 2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 水 70 にんじん 35 ツナフレーク 10 なたね油 0.6 食塩 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 鶏卵 8	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 1枚 にんにく 0.3 食塩 0.3 バジル 1.5 オリーブ油 1.5 水 0.8 じゃがいも 40 にんじん 10 きゅうり 10 チキンハム 8 L&Mノンエッグハーフ 10 米酢 1 三温糖 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 20 ミックスビーンズ 15 ホールコーン 10 コンペースト 16 パセリ 0.2 チキンスープ 16 コンソメ 0.8 サラダ油 1 食塩 0.2 こしょう 0.01 水 120	普通牛乳 206 精白米 92 さば 1 食塩 0.2 里芋 40 たまねぎ 15 鶏挽肉 10 干しいたけ 0.6 しょうが 0.2 菜ねぎ 4 ごま油 0.5 昆布だし 0.3 三温糖 0.5 料理酒 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 本みりん 0.3 かたくり粉 0.8 水 45 いりごま 1 なす 20 豆苗 10 油揚げ 6 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 60 食塩 0.3 こしょう 0.01 ひよこめ 12 たまねぎ 40 セロリ 10 ピーマン 10 オクラ 10 にんにく 0.3 カットマト缶 45 オリーブ油 1.5 オイスターソース 1 水 30 コンソメ 1 食塩 0.2 カレー粉 0.4 トウバンジャン 0.05 バジル(粉) 0.02 キャベツ 15 ブロッコリー 15 にんじん 10 菜ねぎ 3 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 40 里芋 10 れんこん 10 にんじん 20 ごぼう 15 板こんにやく 15 干しいたけ 0.5 さやいんげん 7 ごま油 1 料理酒 1.8 三温糖 1.8 こいくちしょうゆ 4 本みりん 1.8 昆布だし 0.2 水 50 かぼちゃ 30 たまねぎ 10 生揚げ 10 菜ねぎ 3 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	朝食について 夏休みが終わり2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続きますが、食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活は、毎日元気に過ごすためには欠かせません。 決まった時間に起き、朝ごはんをしっかり食べることで生活リズムを整えましょう！ 朝食の効果 ■体温を上昇させる ■エネルギー源や栄養素の補給 ■便秘予防 朝食を食べると消化管が運動を始め、それによって得られた熱で体温を上昇させ、一日の活動の準備ができます。 寝ている間に使われたエネルギーと栄養素を朝食で補充することができます。また、朝食を食べることで排便のリズムが作られます。				
		中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 660kcal 29.5g 21.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 655kcal 24.9g 19.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 723kcal 28.3g 21.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 677kcal 32.5g 24.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 681kcal 31.1g 23.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 647kcal 26.8g 20.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 659kcal 23.7g 17.2g				